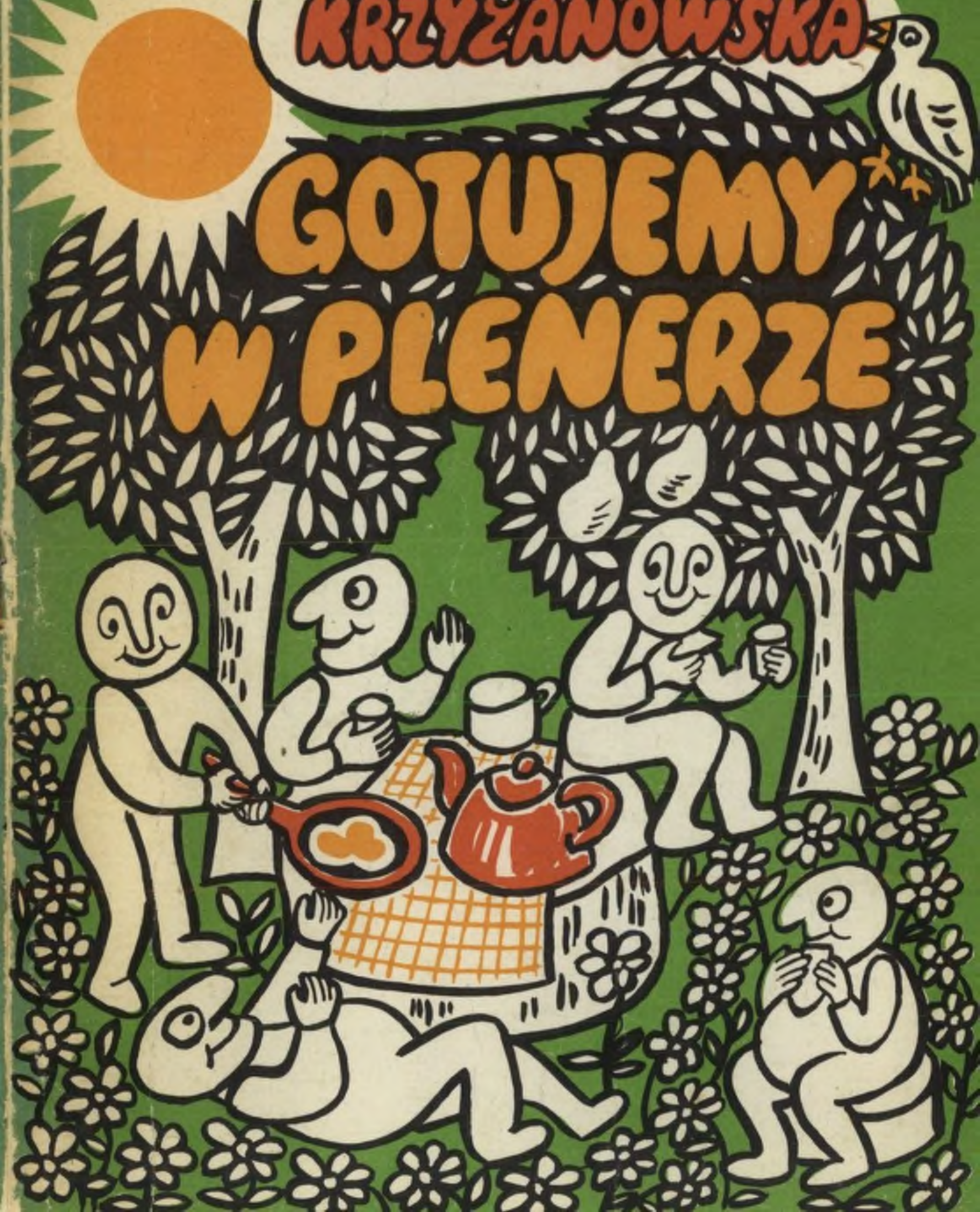
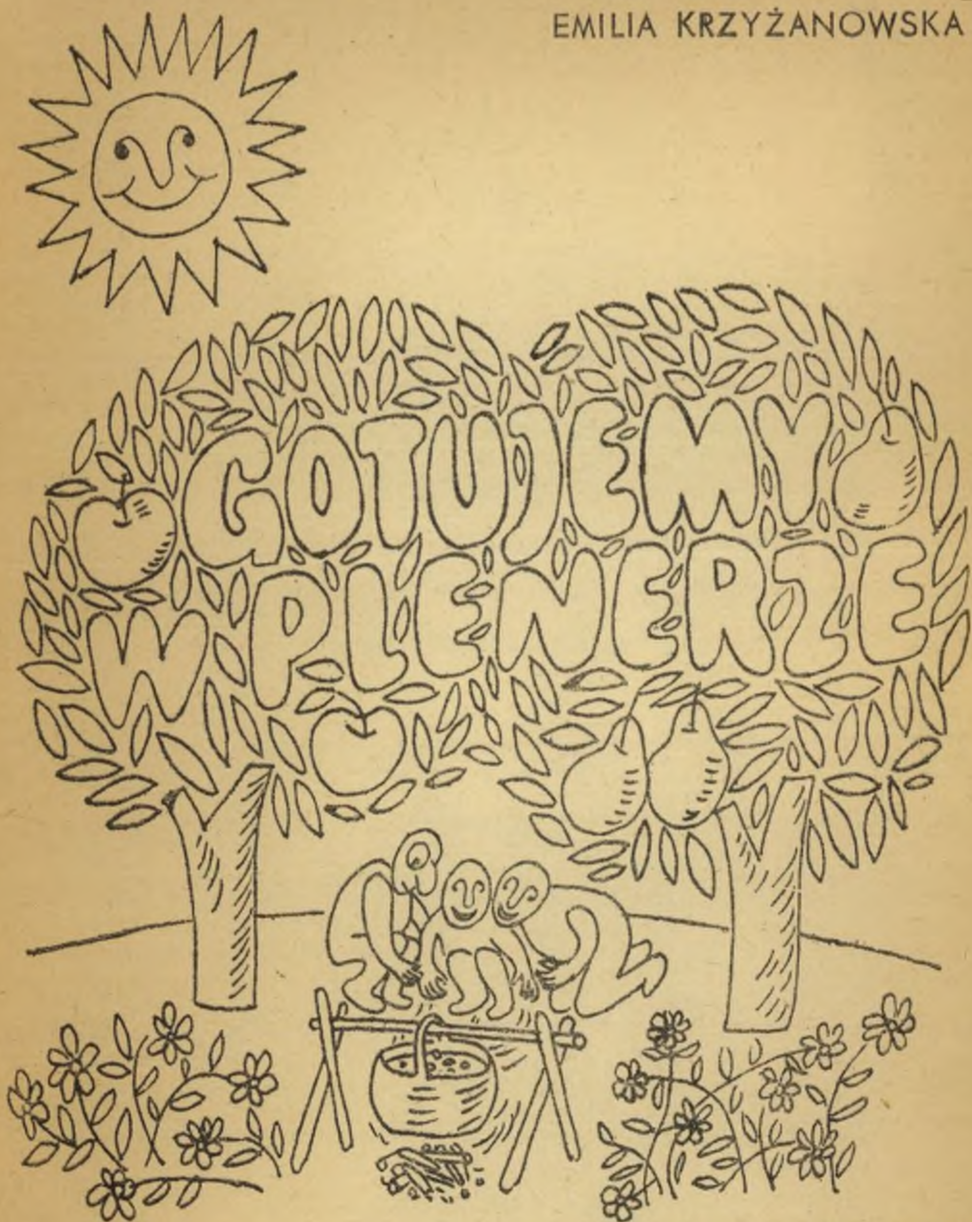
EMILIA KRZYŻANOWSKA

GOTUJEMY W PLENERZE



EMILIA KRZYŻANOWSKA



WYDAWNICTWO PTTK „KRAJ"
WARSZAWA – KRAKÓW 1983

Opiniodawca:
JAN KALKOWSKI

Projekt okładki i ilustracje:
STEFAN BERDAK

Redaktor:
ANNA KRUKIEREK

Redaktor techniczny:
MARIA JABŁOŃSKA

Korekta:
TERESA RINGER

ISBN 83-00-00377-0

POLSKIE TOWARZYSTWO TURYSTYCZNO-KRAJOZNAWCZE
WYDAWNICTWO „KRAJ"
REDAKCJA WYDAWNICTW GÓRSKICH I NARCIARSKICH W KRAKOWIE

Wydanie pierwsze
Ark. wyd. 4,58. Ark. druk. 4
Nakład 149.700+300 egz. T-17/843
Cena 60 zł

DRUKARNIA WYDAWNICZA, KRAKÓW, UL. WADOWICKA 8
Zam. 220/82

WSTĘP

Lubimy obozować pod gołym niebem. Lubimy gotować w plenerze. Może to atawizm? Od czasu gdy Prometeusz wykradł dla nas ogień, tak właśnie przyrządzaliśmy posiłki.

Pamiętam jeden z kempingowych urlopów nad Adriatykiem w Jugosławii. Mała, ustronna zatoczka na wyspie Murter. Namioty rozpięte pod piniowymi drzewami. Ułożone z kamieni palenisko do gotowania, bo skończył się gaz w butli i trzeba było gotować na żywym ogniu. Jako paliwo służyły piniowe szyszki, których pełno leżało na ziemi. Kiedy tylko budził się świt, wyglądałem z namiotu i obserwowałem rybaka stojącego nieruchomo w łódce z ościeniem w uniesionej ręce. Łódka lekko dryfowała, a on stał jak posąg — wydawało się jeszcze od czasów biblijnych, polując w ten najstarszy sposób na rybę. Kiedy ją dostrzegł — błyskawiczny ruch i ryba trzepotała na ostrych widełkach.

Kolega nurkował namiętnie z kuszą i mieliśmy zawsze świeże ryby na kolację. Jedliśmy je z typowym dla krajów południowych, bardzo białym, pszennym chlebem i zieloną sałatą zakupioną na targu w pobliskim miasteczku. Nigdy chyba ryby nie smakowały mi tak, jak wówczas. Czasem piekliśmy na patelni małże. Znad paleniska rozchodził się specyficzny zapach rozgrzanej oliwy i ziołowych przypraw. Młode wino chłodziło się w morzu... To były piękne dni — jak w piosence.

Czytelnicy, którzy sięgną po tę książeczkę mają zapewne wiele podobnych wspomnień. Może z Jezior Mazurskich, może z gór, a może także z zagranicznych wędrówek. Dla turysty gotowanie w plenerze bywa często koniecznością, ale może być również jedną z przyjemności urlopowych dni. Wymaga jednak pewnych umiejętności — trzeba umieć sobie zorganizować przyrządzanie posiłków w prymitywnych warunkach. Autorka tej książki podsuwa na ten temat wiele rad. Chodzi o to, by każdy, dłuższy lub tylko weekendowy wypoczynek odpowiednio, także pod kątem gotowania, przygotować, aby zabrać wszystko, co niezbędne, w zależności od warunków, w jakich będziemy obozować.

Obecnie, gdy dysponujemy także wolnymi sobotami, mamy znacznie więcej możliwości wycieczek za miasto i okazji do gotowania w plenerze. Przyrządzane we własnym zakresie posiłki uniezależniają nas od uspołecznionej gastronomii, która zresztą od lat nie miała zbyt wiele do zaoferowania na szlakach turystycznych. A przy tym — zapewniam — wspólne przyrządzanie posiłku na świeżym powietrzu może być doskonałą zabawą i okazją do popisania się umiejętnościami kulinarnymi i fantazją w tej dziedzinie. Pamiętam weekendowe przyjęcie, na którym pani domu, a raczej namiotu, podała efektowne kanapki na wielkich liściach łopianu.

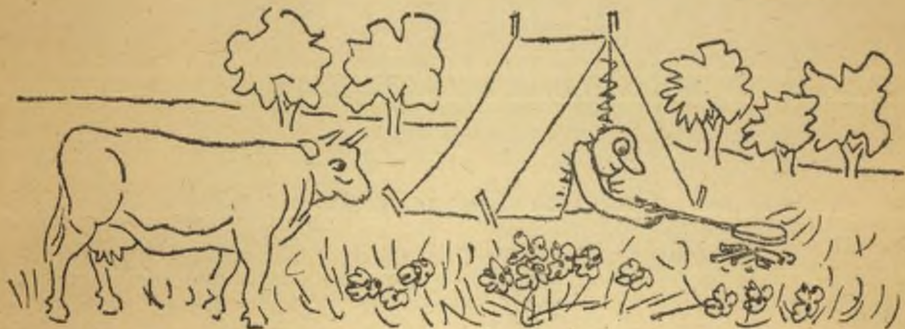
Szczególną uwagę chciałbym zwrócić na rozdział tej książki omawiający gotowanie na działce i w ogródku przydomowym. Plenerowe przyjęcia, zwane z angielska garden-party, nie muszą być wcale wystawne. Bardzo często jest to po prostu podwieczorek z kanapkami, ciasteczkami i owocami. Zwyczaj ten warto upowszechnić. Można i więcej — zbudować w ogródku palenisko z rusztem, rozpalić ognisko i przy nim zorganizować małe „party". Doskonała to zabawa nawet w chłodniejsze, jesienne dni, a przy tym ułatwienie dla gospodarzy, bo menu na takim przyjęciu może być całkiem skromne, nie trzeba się także zbytnio martwić o zastawę.

Na koniec nasuwa się jeszcze jedna refleksja. Autorzy książek kucharskich, którzy je oddawali do druku w 1981 roku, nie mieli dobrego samopoczucia. Świadomość braków rynkowych i reglamentacja wielu produktów spożywczych nie sprzyjały popularyzowaniu i rozwijaniu sztuki kulinarnej, narzucały z konieczności pewną samokontrolę, choćby przez oglądanie pustych półek sklepowych. Autorka tej książki była w sytuacji o tyle lepszej, że nie pisała o rarytasach, podając przeważnie receptury na potrawy szybkie i proste, bo przecież takie zazwyczaj przyrządza się w warunkach turystycznych. Większość tych przepisów można oczywiście wykorzystać gotując w domu. I taką jeszcze dodatkową funkcję pełni ten gastronomiczny poradnik turysty, podsuwając wiele pomysłów na przyrządzanie łatwych, urozmaiconych i — jak sądzę — także smacznych i zdrowych posiłków.

JAN KALKOWSKI



NA KEMPINGU



Gotowanie na kempingu jest zajęciem przyjemnym i nie męczącym, pod warunkiem, że kucharka lub kucharz ma pod ręką odpowiedni sprzęt kuchenny oraz niezbędne produkty żywnościowe. Radzę zatem wszystko starannie zaplanować i wcześniej rozpocząć przygotowania; nawet już na kilka tygodni przed wyjazdem, jeśli ma to być np. dłuższa wycieczka zagraniczna. Dobrze jest sporządzić spis potrzebnych w kuchni kempingowej rzeczy oraz listę zakupów i na tej podstawie skupować sukcesywnie te produkty, które nadają się do dłuższego przechowywania. Należy przy tym wziąć pod uwagę ilość osób i przewidywanych posiłków: śniadań, obiadów, kolacji. Zakupiony prowiant, zwłaszcza takie produkty, jak mąkę, kaszę, ryż, płatki owsiane, należy zapakować do nylonowych, a jeszcze lepiej płóciennych woreczków i następnie do metalowych lub plastykowych pudeł. Kawę, herbatę, a zwłaszcza cukier, przechowywać w pudełkach zamykanych hermetycznie.

Kącik kuchenny na kempingu powinien mieć swoje stałe miejsce, dobrze osłonięte od wiatru i deszczu. Kuchenki gazowej nie należy ustawiać w małym, nieprzewiewnym pomieszczeniu ani zbyt blisko namiotu.

Gotując, starajcie się tak zorganizować pracę, by nie tracić zbyt wiele czasu na stanie przy kuchni. Jednym ze sposobów oszczędzania czasu i paliwa jest gotowanie produktów w podwójnej ilości, aby następnie, przyprawiając tylko w inny sposób, przyrządzić z nich dwa różne dania. I tak na przykład ryż ugotowany w większej ilości można podać raz jako rizotto, a później na słodko — z dżemem, jagodami, śmietaną. Podobnie makaron można przyrządzić rozmaicie — pod postacią spaghetti, a także z twarogiem i oczywiście jako dodatek do zupy lub gulaszu. Również jajka na twardo lepiej ugotować od razu w większej ilości — posłużą jako podstawowe danie obiadowe, np. z sosem koperkowym, a potem

jako dodatek do kanapek, surówek itp. Podstawowy sos vinaigrette do zielonej sałaty i innych warzyw lepiej przygotować od razu w większej ilości, np. w słoiczku lub flaszce, nie zapominając tylko potrząsnąć nią kilka razy przed każdorazowym użyciem.

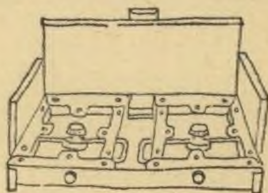
Rada dla kobiet: nie bądź jedyną pracującą! Podziel czynności gospodarcze pomiędzy wszystkich członków rodziny. Dzieci również mogą pomagać, obierając warzywa czy owoce, zmywając naczynia itp. Dobra organizacja pracy i podział zajęć pomiędzy wszystkich pozwoli również wszystkim dobrze wypocząć i wspominać wakacyjne pichcenie pod gołym niebem jako przyjemną zabawę.

I jeszcze jedno. Angielskie słowo c a m p i n g wiąże się ściśle z łacińskim c a m p u s, co oznacza pole bitwy, pobojowisko. Nie bierzcie tego dosłownie i pozostawcie po sobie idealny porządek. Pozbierajcie i zakopcie w dołku wszystkie śmiecie, puste flaszki, puszki itp., aby miejsce, na którym kempingowaliście, wyglądało tak samo, jak przed Waszym przybyciem, tj. tak, jakby gospodarzyła tu tylko przyroda.

SPRZĘT KUCHENNY I GOSPODARCZY

Dla rodziny wybierającej się samochodem na 2—3-tygodniowe kempingowanie: kuchenka stacjonarna, dwupalnikowa z butlą gazową, wyposażona w osłonę od wiatru; dwa garnki, większy i mniejszy, oraz patelnia, najlepiej teflonowa; dla każdej osoby po jednym talerzu głębokim (lub miseczce), jednym płytkim, kubku, komplecie sztućców; 2 noże do krajania (w tym jeden nóż „piła" do krajania warzyw); deska do krajania, tarka, sitko; salaterka (miska) plastykowa; otwieracz do konserw, warzecha, chochla; obrus papierowy lub plastykowy, serwetki papierowe, folia gospodarcza; ściereczki do naczyń, druciak, proszek lub płyn do mycia talerzy i garnków; wiadro plastykowe lub kanister na wodę, miska plastykowa; zapałki, worki nylonowe do składania śmieci, łopatka saperska do zakopywania śmieci.

Dla większego komfortu można jeszcze dodać: rożen lub ruszt turystyczny, lodówkę-torbę, termosy, wiszącą szafkę-„spiżarnię"; radzę również zabrać — jeśli ktoś posiada — szybkowar, w którym można równocześnie gotować kilka potraw w czasie trzykrotnie krótszym niż w zwykłym garnku, przy znacznej oszczędności paliwa.



ZAPASY ŻYWNOŚCI

Przygotowując zapasy żywności należy pamiętać, że pożywienie na urlopie musi być pełnowartościowe, urozmaicone, z uwzględnieniem wszystkich potrzebnych organizmowi składników: białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin, składników mineralnych.

Aby nie obarczać się zbytnio, radzę zabrać tylko niezbędną ilość prowiantu, planując dokupywanie świeżych produktów (zwłaszcza takich, jak pieczywo, owoce, warzywa, mleko, śmietana, jajka) na miejscu. Chyba że macie zamiar kempingować „na dziko", gdzie nie będzie w pobliżu żadnych zagród, wsi czy miasteczka. Jednak takie całkowite odludzie spotyka się dziś raczej rzadko i przeważnie można liczyć na to, że w pobliskiej wsi czy na targu w miasteczku uzupełni się zapasy

zabrane z domu. Żywienie się wyłącznie konserwami przez dłuższy czas może obrzydzić najpiękniejszy urlop na łonie natury.

Doradzam wykorzystanie w kuchni kempingowej regionalnych specjalności. Nad morzem czy nad jeziorami kupujcie świeże ryby, o ile nie złowicie ich sami. W górach pokosztujcie koniecznie bundzu, oscypka, czy żętycy. Jeżeli znajdziecie się na kempingu za granicą, wybierzcie się koniecznie na pobliski targ, gdzie będziecie mogli zakupić wiele miejscowych przysmaków, niekiedy bardzo dla naszego podniebienia egzotycznych. Przyrządzone z nich oryginalne potrawy stanowić będą atrakcyjne uzupełnienie kempingowego menu. Smak tych posiłków wspominać będziecie długo jako jeden z uroków wakacyjnych wędrówek.

KONSERWY I KONCENTRATY

Zupy w proszku, zwłaszcza tzw. błyskawiczne, są bardzo przydatne w kuchni plenerowej, gdyż zajmują mało miejsca w bagażu i przyrządza się je szybko i łatwo. Smak zupy z torebki można znacznie poprawić i zwiększyć jej wartości odżywcze przez dodanie odpowiednich ziół przyprawowych, jarzynki, przecieru pomidorowego, śmietany, posiekanego koperku lub zielonej pietruszki. Jeśli znajdziecie gdzieś po drodze parę grzybków, podsmażcie je krótko na maśle i dodajcie do zupy grzybowej z torebki, krupniku, barszczu. Zupy ze świeżych warzyw najlepiej gotować na rosole z torebki lub kostki.

Podobnie można poprawić smak konserw mięsnych przez dodanie rozmaitych przypraw ziołowych, podduszonych pomidorów lub innych warzyw, grzybów, śmietany itp. Ze zwyczajnej konserwy wołowej w sosie naturalnym można w ten sposób przyrządzić wiele urozmaiconych dań.

Również konserwy rybne stwarzają liczne możliwości. Można je podawać na zimno jako takie, z twarogiem, z dodatkiem posiekanej cebuli lub zielonej pietruszki, z plasterkami pomidorów lub cytryny, dodawać do rozmaitych sałatek i surówek z warzyw. Niektóre konserwy rybne — o czym nie wszyscy może wiedzą — można również podgrzewać i podawać na gorąco.

Konserwy warzywne mają w kuchni kempingowej duże zastosowanie, zwłaszcza gdy nie ma możności zakupu świeżych warzyw. Np. fasolkę szparagową można przyrządzić jako sałatkę z sosem majonezowym lub vinaigrette, podać na gorąco, polaną stopionym masłem lub przyrumienioną bułką tartą, albo z dodatkiem śmietany i żółtego tartego sera, który topi się przy podgrzewaniu. Zielony groszek jest doskonałym dodatkiem do mięsa i kurczaków; można z niego zrobić sałatkę przez dodanie sosu majonezowego lub pomidorowego, a także zupę, można go również nałożyć do omletów. Warzywa konserwowe należy podgrzewać w zalewie, w której się znajdują, najlepiej razem z puszką; zalewę powinno się zużywać w całości, gdyż zawiera bardzo ważne składniki odżywcze.

INNE PRODUKTY

W kuchni kempingowej potrzebne są również następujące produkty: mąka, makaron (spaghetti, krajanka), płatki owsiane lub jęczmienne, ryż, różne rodzaje kasz, mleko w proszku, masło świeże, masło topione, oleje jadalne, przyprawy ziołowe, przecier pomidorowy, sól, pieprz, cukier, herbata, kawa, kakao, budynie, galaretki, kisiele itp., kwasek cytrynowy lub sok cytrynowy w puszce, sok owocowy, lemoniady w torebkach, koncentrat dzikiej róży „Rosavit", suchy utarty żółty ser, serki topione, sucha kiełbasa, bekon wędzony lub boczek, chleb chrupki, suchary, dżem, miód, suche ciasteczka, cukierki, czekolada i inne słodycze.

Radzę nie zabierać na kemping świeżego domowego ciasta, które dociera zazwyczaj na miejsce pogniecione lub pokruszone i w rezultacie zjadają go ptaki. Dobrze jest natomiast upiec i zabrać starannie zapakowane, wypróbowane, nie kruszące się ciasteczka, keks, cwibak, a także groszek ptysiowy, który dodaje luksusu nawet przysłowiowej „zupie na gwoździu".



Wybierając się na wędrówkę pieszą z biwakiem należy przygotować się szczególnie starannie, aby zabrać wszystko, co potrzebne, a jednocześnie nie obarczać się zbędnymi rzeczami. Cały prowiant powinien być zapakowany w woreczki z folii lub płócienne oraz w metalowe turystyczne pudła. Takie produkty, jak kawę, herbatę, cukier należy przechowywać w mniejszych, hermetycznie zamykanych pudełkach, zaś masło, dobrze ubite, w turystycznej metalowej maselniczce lub zamrożone w termosie na potrawy — nigdy w papierku! Cały ekwipunek turysty pieszego wraz ze sprzętem kuchennym i prowiantem powinien się mieścić w plecaku. Nie zabierajcie nigdy jedzenia w dodatkowych pakunkach: torbach, siatkach, teczkach. Zapasy zabrane z domu uzupełniajcie w miarę możliwości w okolicznych wsiach, kupując świeże mleko, jajka, warzywa, owoce.

Na biwaku można gotować na kuchenkach turystycznych różnego typu lub na ognisku. Turyści piesi używają chętnie tzw. kocherów, składających się z palnika na spirytus denaturowany, czajnika, kilku menażek oraz małej patelni. Na kocherze można gotować dla 2—4 osób. Zaletą tego zestawu jest jego pakowność, lekkość, wadą natomiast stosunkowo długi czas gotowania, ponadto w palniku spirytusowym nie można regulować płomienia, a gdy paliwo się skończy, trzeba poczekać, aż kuchenka wystygnie, by nalać nową porcję denaturatu. Wygodniejsze jest oczywiście paliwo w kostkach. Drugim typem kuchenki używanej chętnie przez turystów są prymusy benzynowe (np. popularny radziecki prymus „954" lub NRD-owski „Juvel"), wygodne ze względu na dostępność paliwa, lekkość, funkcjonalność; nie wszyscy jednak znoszą dobrze zapach benzyny, ponadto prymusy te wymagają starannej konserwacji. Najpraktyczniejsze i najbezpieczniejsze są kuchenki gazowe z palnikiem na butli z płynem propan butan. Ich wadą jest jednak dość duża waga, znane są również kłopoty z napełnianiem paliwem.

Gdy zawiedzie kuchenka albo zabraknie paliwa, można ugotować posiłek na ognisku. Sposoby palenia ogniska omówimy na końcu tego rozdziału.

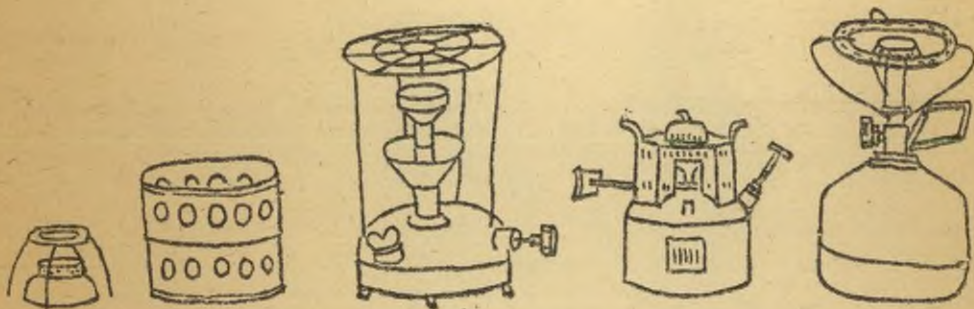
Urządzenie „kuchnio-jadalni" na biwaku jest bardzo proste. Należy jednak wybrać odpowiednie miejsce: zasłonięte od wiatru, suche i zacienione, w pobliżu źródła lub innego zbiornika wody. Należy się zawsze upewnić czy woda jest zdatna do picia, lepiej jednak pić wyłącznie wodę przegotowaną.

Sprzęt kuchenny na biwaku najlepiej jest rozłożyć na trawie, na kawałku folii polietylenowej. Kuchenka powinna stać pewnie, aby się wraz z garnkiem nie przewróciła na ziemię. Obrus papierowy lub foliowy rozłożony na trawie zastępuje stół. Je się siedząc wprost na ziemi lub na przyniesionych kamieniach czy pniach.

Przed opuszczeniem miejsca obozowania należy zebrać i zakopać w dołku wszystkie śmiecie i odpadki, puste puszki po konserwach itp. oraz starannie uporządkować teren i otoczenie tak, aby nie został żaden ślad po biwaku.

SPRZĘT KUCHENNY I GOSPODARCZY

Dla 2—4 osób: kuchenka turystyczna, odpowiednie paliwo, manierka na wodę, zestaw menażek do gotowania wraz z patelnią i czajnikiem; dla każdej osoby kubek, plastykowy talerz, sztućce (nóż, łyżka, widelec), łyżeczka. Ponadto: dwa noże do krajania, papierowy lub foliowy obrus (serweta), papierowe serwetki, proszek lub płyn do mycia naczyń, druciak lub ostra ściereczka do szorowania menażek, ściereczka do wycierania, zapałki; przyda się również plastykowy worek-wiadro, łopatka saperska oraz ażurowa siatka na zakupy, która ponadto może pełnić funkcję sitka do płukania warzyw, owoców itp.



PROWIANT

Sucha kiełbasa, wędzona słonina lub boczek, masło, serki topione, zupy błyskawiczne, konserwy mięsne i rybne, makaron, ryż błyskawiczny, płatki owsiane lub jęczmienne, purée ziemniaczane, kasza, herbata, kawa, cukier, mleko kondensowane, dżem, kisiele i budynie w torebkach, lemoniada w proszku, koncentrat dzikiej róży „Rosavit", suchary, pieczywo chrupkie, cukierki, czekolada lub inne nadające się do transportu słodycze.

PRZY OGNISKU

Gdy zabraknie paliwa lub kuchenki turystycznej, można użyć sposobu starego jak świat i gotować na ognisku. Ognisko to nie tylko sposób na ugotowanie posiłku. To również powrót do natury, ucieczka od cywilizacji i technicznych udogodnień, to niemal atawistyczna potrzeba współczesnego człowieka. Trzask płonących gałęzi, charakterystyczna woń unoszącego się dymu, żywy płomień i promieniujące ciepło — wszystko to stwarza wyjątkowy nastrój i sprawia, że chwile spędzone przy ognisku zaliczamy do najmilszych wspomnień z turystycznych wędrówek.

Palenie ogniska wymaga jednak pewnej umiejętności i rozwagi. Przede wszystkim należy wybrać odpowiednie miejsce, zgodnie z przepisami ochrony przeciwpożarowej oddalone co najmniej 100 m od zabudowań, stogów siana i innych łatwopalnych obiektów. Należy unikać palenia siana, suchych liści itp. lekkich, suchych materiałów, łatwo unoszących się z prądem rozgrzanego powietrza i mogących spowodować pożar. Nie zostawiajcie nigdy ogniska bez nadzoru! Do rozpalania ogniska używa się wyłącznie zapałek. Po zakończeniu palenia upewnijcie się, czy ogień jest zupełnie wygaszony, a popiół wypalony. Palenisko należy polać wodą i zasypać ziemią.

Przygotowując się do palenia ogniska, trzeba najpierw zgromadzić odpowiedni zapas drewna i złożyć go w odległości kilku metrów od paleniska, najlepiej od strony zawietrznej. Potrzebne są trzy rodzaje drewna: cienkie, suche gałązki na rozpałkę, grubsze gałęzie oraz zasadnicze „paliwo", czyli solidne polana. Na wypadek deszczu dobrze jest nakryć stos drewna plastykową folią. Gdy pada deszcz, rozpalenie ogniska nie jest rzeczą łatwą. Można to sobie ułatwić, używając specjalnie w tym celu przygotowanych kuleczek z waty nasyconej parafiną, owiniętych sznurkiem, który zastępuje knot.

Turyści znają różne sposoby urządzania paleniska do gotowania. Najczęściej układa się z płaskich kamieni polnych równoległy podwójny murek, pośrodku którego rozpala się małe ognisko. Kamienie powinny być ułożone tak, by można na nich postawić bezpiecznie garnek z zawartością. Można również menażkę lub kociołek zawiesić nad ogniskiem na konstrukcji z żerdzi lub patyków ustawionych w koziołki, w kształcie trójnoga, dźwigni itp.

Niektórzy, zwłaszcza rybacy, budują paleniska zagłębione. Zasada jest dość prosta. Należy wykopać w ziemi dołek o głębokości ok. 50 cm, a na jego dnie ułożyć warstwę kamieni i na nich rozpalić ognisko. Wielkość dołka powinna w zasadzie odpowiadać wielkości naczynia czy produktów, jakie mają się piec lub gotować. Drewno należy spalać stopniowo i powoli, co najmniej przez godzinę, aby wytworzyła się odpowiednia ilość żaru, a kamienie dostatecznie się rozgrzały. Wówczas w palenisko wstawia się garnek czy kociołek z potrawą.

W podobny sposób buduje się palenisko zakryte. Pieką się w nim znakomicie ryby, mięso, kurczak, ziemniaki, kukurydza itp.; należy wówczas usunąć z paleniska za pomocą łopatki część żaru i rozpalonych kamieni, na pozostałym węglu ułożyć produkty (już przygotowane, owinięte grubo w folię aluminiową), nakryć to wszystko najpierw wyjętym z ogniska żarem i kamieniami, a następnie ziemią. Po upływie odpowiedniego czasu — w zależności od rodzaju produktów — dołek się odkopuje i wyjmuje pakiety z upieczoną zawartością; są one bardzo gorące, należy zatem uważać, by nie poparzyć rąk, najlepiej ubrać rękawice. Czas zapiekania jest dość długi. Ryby ok. 1 godz., mięso, drób, ziemniaki do 3 godz. Jest to metoda może nieco pracochłonna i wymaga czasu, jednak trud opłaca się, gdyż w zakrytym palenisku potraw nie trzeba już zupełnie pilnować, pieką się same, a smak ich jest naprawdę wyjątkowy.



Tradycja majówek, czyli świątecznych wycieczek za miasto połączonych z piknikiem na trawie jest w Polsce bardzo dawna i sięga bodajże XVII wieku. Majówki były ulubioną formą rozrywki średnio zamożnych mieszczan, młodzieży robotniczej, szkolnej i akademickiej. Na majówki chodziło się pieszo, jeździło furmankami, dorożkami, rowerami, a nawet... omnibusem. Po przybyciu na miejsce młodzież uprawiała rozmaite gry i zabawy ruchowe, tańczono i śpiewano przy akompaniamencie muzyki. W południe rozkładano się na trawie i spożywano obfity posiłek. Panie popisywały się przygotowanymi w domu smakołykami, ułożonymi pieczołowicie w nakrytych pięknymi serwetami koszykach. Serwety rozkładano wprost na trawie, a na nich kładziono wydobyte z koszyków wiktuały: różnego rodzaju pieczyste, ciasta, pierniki i inne łakocie.

Współcześnie posiłek na majówce, czyli na jednodniowej wycieczce za miasto w gronie rodziny lub przyjaciół, można zorganizować w rozmaity sposób. Można, jak każe tradycja, zabrać w koszyku (plecaku, torbie) rozmaite wiktuały przygotowane w domu. Odpowiednie będą zwłaszcza produkty łatwe do transportu, z mięs np. sznycle, kotlety, wszelkie pieczenie na zimno, kurczaki z rożna lub panierowane, oczywiście także trwałe wędliny. Można również zabrać surowe produkty i na miejscu przygotować gorący posiłek. Wszystkie produkty powinny być starannie i estetycznie zapakowane, najlepiej w folię gospodarczą i do turystycznych pudeł. Warzywa (np. zieloną sałatę, pomidory, ogórki, rzodkiewki) należy już w domu starannie umyć i zapakować w woreczki z folii. Nie zabierajcie gotowych garnirowanych kanapek, które po drodze tracą apetyczny wygląd — najlepiej je przygotować na miejscu. Unikajcie „zapychających" i banalnych jaj na twardo.

Jeśli zaplanowaliście posiłek gorący, odpowiednie będą wszelkie potrawy przyrządzone na ruszcie turystycznym, rożnie, w żarze ogniska, a także na kocherze (np. fondue). Przepisy na te posiłki znajdziecie w dalszej części książki.

Na majówce, jak na każdej wycieczce, ważną rolę odgrywają napoje. Ponieważ urok majówki polega m.in. także na przyjemnościach kulinarnych, należy uwzględnić gusty wszystkich uczestników. Zazwyczaj zabiera się w termosach kawę, herbatę oraz kilka butelek pepsi i wody mineralnej. Jeżeli wybieracie się samochodem, możecie zabrać automatyczny syfon i sok owocowy. Wysokoprocentowych napojów alkoholowych nie pije się pod żadnym pozorem.

Nie zapomnijcie zabrać dużego, kolorowego obrusa z folii lub papierowego, który — rozłożony wprost na trawie — zastępuje stół. Potrzebne są również serwetki papierowe, szklanki lub kubki, nóż do krajania, talerzyki kartonowe lub z folii gospodarczej. Jeśli macie zamiar gotować, należy zabrać odpowiedni sprzęt kuchenny, podobnie jak na biwak.

Miejsce po pikniku należy posprzątać bardzo starannie. Zbierzcie puste butelki, papierki, odpadki i zakopcie do ziemi. W przypadku palenia ogniska przestrzegajcie przepisów ochrony przeciwpożarowej, o czym była mowa w rozdziale „Przy ognisku" (str. 10).



NA DZIAŁCE I W OGRODZIE



Istnieje wiele sposobów organizowania posiłków na działce lub w ogrodzie. W ogródku przydomowym może to być po prostu posiłek przy stole, składający się z dań na zimno, przygotowanych uprzednio w domowej kuchni. Sposób ten odpowiedni jest zwłaszcza przy niewielkiej ilości osób. W tym przypadku — zarówno w ogrodzie, jak i na działce — można również przyrządzić danie gorące, posługując się prymusem turystycznym. Odpowiednie wówczas będzie np. fondue serowe lub mięsne.

Zorganizowanie przyjęcia w ogrodzie dla większej liczby zaproszonych gości ułatwia zimny bufet samoobsługowy, gdzie wszystkie dania rozłożone są na dużym stole (można się tu posłużyć stołem do ping-ponga lub kilkoma mniejszymi stołami połączonymi razem). Można też urządzić przyjęcie z rusztem lub rożnem. Do przygotowania posiłku dla niewielkiej ilości osób wystarczy mały przenośny ruszt lub rożen turystyczny, jaki nabyć można w sklepach ze sprzętem domowym. W przypadku większej liczby gości problem rozwiązuje barbekiu (barbecue), czyli stałe palenisko z rusztem, pod którym rozpala się ogień i potrawy pieką się na żarze.

Przyjęcie w ogrodzie może być również kombinacją zimnego bufetu i gorącego dania z rusztu lub rożna. Wówczas zakąski czy kanapki, sałatki, ciasto, napoje itp. rozkłada się na stole, a zasadnicze danie mięsne opieka się na ruszcie.

BUFET SAMOOBSŁUGOWY

Przygotowując zimny bufet w ogrodzie, szczególną uwagę należy zwrócić na estetykę i ładne nakrycie stołu. Wiele zależy od dobrego smaku i fantazji gospodarzy. Radzę wybrać styl „wiejski". Wystarczy nakryć stół tkaniną lnianą w kratę, postawić duży bukiet polnych kwiatów w glinianym dzbanie, owoce ułożyć w wikli-

nowych lub słomianych koszyczkach, na drewnianym talerzu położyć duży bochen chleba, a półmiski udekorować zieloną sałatą, rzodkiewkami, pomidorami itp. Talerzyki mogą być kartonowe lub z folii aluminiowej.

Jeśli idzie o kompozycję menu, powinno się składać z rozmaitych przystawek czy kanapek i zasadniczego dania w postaci wędlin lub pieczeni na zimno, drobiu itp. Na deser najodpowiedniejszy będzie domowy placek z sezonowymi owocami, krem owocowy, chłodzona kawa z bitą śmietaną, lody itp. Mocnym akcentem ogrodowego bufetu są zazwyczaj owoce i warzywa wyhodowane przez gospodarzy. Na tej podstawie można również przygotować bufet bezmięsny, podając rozmaite kanapki, sałatki, surówki przyrządzone z własnych, świeżo zebranych warzyw i owoców.

Napoje powinny być dobrze ochłodzone i w dużej ilości. Przed posiłkiem można podać jeden napój alkoholizowany na bazie wytrawnego wina, np. kruszon lub szprycer. Ponadto odpowiednie są wszelkie soki owocowe, ze świeżych warzyw oraz koktejle mleczno-owocowe, które należy zrobić na krótko przed przybyciem gości. Nie zapomnijcie o kilku butelkach wody mineralnej lub syfonie. Naczynia z napojami najlepiej włożyć do miski plastykowej, wypełnionej lodem, którego zapas można przygotować na kilka dni wcześniej w domowej lodówce i przechować w zamrażalniku w nylonowych woreczkach.

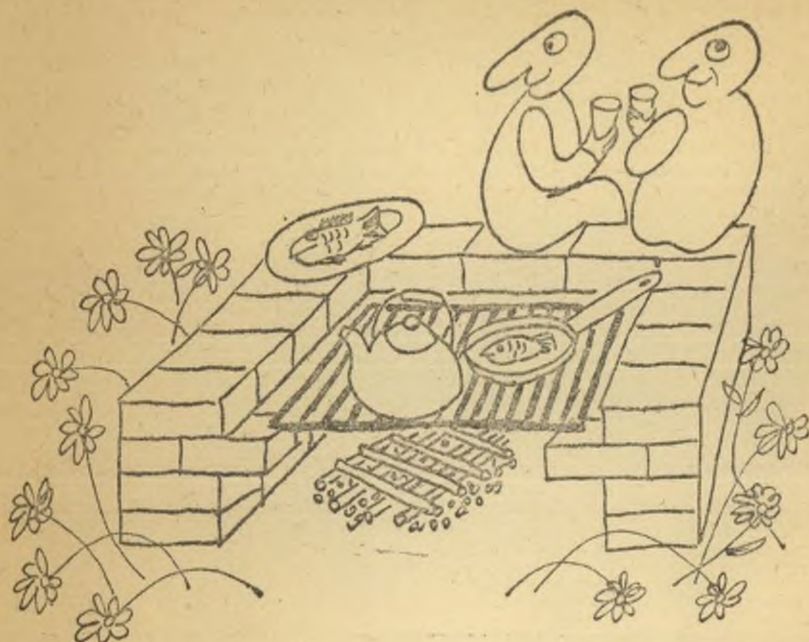
Przyjęcia w ogrodzie są zazwyczaj bardzo udane. Smaczny posiłek na świeżym powietrzu, w otoczeniu zieleni, stwarza miły, niekonwencjonalny nastrój; goście obsługują się sami, co pozwala również i gospodarzom dobrze się bawić.

BARBEKIU

Barbekiu wymyślili podobno Indianie w Meksyku, określając słowem „barbacoa" sposób przyrządzania mięsa przez opiekanie na rozżarzonych węglach. Jest to kuchnia zarazem prymitywna i wyszukana, ciesząca się coraz większym powodzeniem na całym świecie. Barbekiu, czyli palenisko z rusztem spotkać można w wielu krajach w ogródkach przydomowych i przy domkach letniskowych, a także na polach biwakowych i kempingach. Pieczenie na ruszcie ma wiele zalet. Potrawy mają znakomity smak, a przyrządzanie ich jest łatwe. Ponadto przyjęło się, że urządzając przyjęcie z rusztem gospodarze przygotowują produkty w stanie surowym, do tego odpowiednie przyprawy, sałatki czy surówki, pieczywo itp., a goście pieką już swoje porcje samodzielnie.

Na barbekiu można opiekać właściwie wszystko: rozmaite mięsa (płaty wołowiny, kotlety, kiełbasę, szaszłyki), wiele gatunków ryb, warzywa (cebulę, paprykę, ziemniaki, pomidory, kukurydzę), a także grzyby i owoce (np. jabłka, gruszki, śliwki). Dietetycy uważają, że najzdrowsze są potrawy pieczone w folii aluminiowej. Czas pieczenia jest w zasadzie taki sam, jak w piekarniku domowym. Na barbekiu można również gotować wszystkie potrawy typu „eintopf" (w jednym garnku), rozmaite zapiekanki, można podgrzewać bigos, gulasz, flaczki itp.

Zbudowanie barbekiu przy pewnym talencie do majsterkowania nie jest trudne. Zasada jest prosta. Jest to palenisko z rusztem zbudowane z cegieł szamotowych, zazwyczaj na planie prostokąta, na fundamencie z betonu, piasku lub żwiru. Palenisko obudowuje się z trzech stron niskim murkiem z cegieł, jeden bok (dłuższy) pozostawia się otwarty. Wysokość podmurówki wynosi zazwyczaj 80—100 cm, szerokość 50—60 cm, długość 80—100 cm.



Najłatwiejsze do wykonania we własnym zakresie jest palenisko z ogniotrwałych pustaków ułożonych bez zaprawy murarskiej. Na warstwie cegieł ułożonych płasko na piasku lub żwirze buduje się murek na szerokość jednej cegły i wysokość pięciu — sześciu cegieł. Na tej podmurówce umocowuje się ruszt z żelaznych prętów ujętych w ramę z żelaznego płaskownika. Najlepiej zwrócić się z tym do warsztatu ślusarskiego, który wykona ruszt fachowo, według podanych rozmiarów.

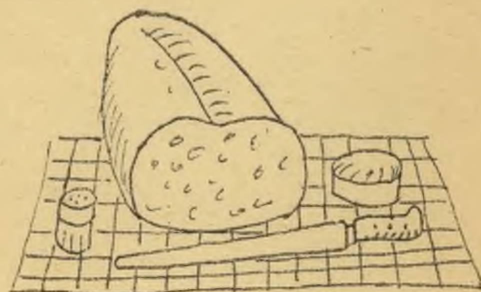
Bardziej wymyślne barbekiu posiadają dodatkowy mur osłonowy oraz ceglany stolik na przygotowanie potraw, naczynia itp., a pod nim wnękę na opał. Buduje się je metodą murarską. W przypadku barbekiu o skromniejszych gabarytach wystarczy ustawiony obok stolik turystyczny, na którym układa się potrzebne produkty, talerzyki, sztućce oraz niezbędne metalowe widelce i łopatki do mięsa, służące do odwracania piekących się na ruszcie potraw.

Przed przystąpieniem do budowania barbekiu należy się dobrze zastanowić nad wyborem odpowiedniego miejsca, aby żar od ognia nie niszczył rabat czy grządek z warzywami, a wiatr nie zwiewał dymu i intensywnych zapachów piekących się potraw pod okna sąsiadów. Radzę również wypróbować palenisko zanim zaprosicie na działkę gości. Samo rozpalenie ognia, aby wytworzyła się dostateczna ilość żaru, też wymaga pewnej wprawy.

Do palenia pod rusztem używa się węgla drzewnego, który jest wygodny, rozpala się łatwo i nie daje dużo dymu, albo dobrze wysuszonych drewnianych polan. Znawcy i smakosze twierdzą jednak, że lepszy jest żar z wypalającego się, na wpół zwęglonego drewna, które nadaje potrawom ów szczególny, wyborny smak i aromat.

CIĘŻAR I OBJĘTOŚĆ PRODUKTÓW

Nazwa produktu	Ciężar produktu w:		Objętość jednego kilograma
	szklance (1/4 l = 250 cm³)	łyżce stoł. (1/66 l = 15 cm³)	
	w gramach	w gramach	w litrach
Woda	250	15	1,00
Cukier kryształ	220	13,5	1,14
Groch, fasola	200	—	1,25
Kasza gryczana	190	11,5	1,32
Kasza jęczmienna	180	11	1,40
Kasza manna	185	11	1,36
Masło, margaryna	240	14,5	1,04
Mąka	160	10	1,56
Mleko	255	15,5	0,98
Mleko w proszku	120	7,5	2,10
Olej	250	14	1,09
Płatki owsiane	90	5,5	2,80
Ryż	230	14	1,09
Smalec	220	13,5	1,14
Śmietana	230	14	1,09





PRZEPISY

ZUPY

ZUPA CEBULOWA

Na 4 osoby kemping, biwak

1 l bulionu z kostki, 1/2 kg cebuli, 2 łyżki masła lub margaryny, 4 kromki chleba, 100 g żółtego, utartego sera, sól, pieprz, przyprawa do zup „Jarzynka”.

Cebulę obrać, skroić, udusić na tłuszczu na szklisto, dodać do bulionu z koncentratu, przyprawić do smaku jarzynką, solą, pieprzem, krótko razem zagotować. Do każdej miseczki (talerza) włożyć po jednej kromce czerstwego chleba, pokrajanego na mniejsze kawałki, zalać gorącą zupą, posypać po wierzchu utartym żółtym serem, zaraz podawać. Zupa ta może stanowić samodzielne danie.

GROCHÓWKA (z purée)

Na 4 osoby kemping, biwak

200 g purée z grochu, 1 l wody, 200 g wędzonego boczku, 1/4 łyżeczki majeranku, sól, pieprz, jarzynka.

Purée z grochu wymieszać dokładnie z niewielką ilością zimnej wody na jednolitą masę, następnie dolać resztę wody, zagotować. Boczek pokrajać w kostkę, podsmażyć krótko, dodać do zupy, przyprawić do smaku majerankiem, solą, pieprzem, jarzynką. Gotować na małym ogniu ok. 5 min. Już na talerzach posypać grzankami z chleba pokrojonego w kosteczkę i przyrumienionego lekko na patelni.

ZUPA Z GROSZKU KONSERWOWEGO

Na 4 osoby kemping, biwak

1 puszka zielonego groszku, 1 l rosołu z koncentratu, sól.

Przygotować rosół z koncentratu Otworzyć puszkę z groszkiem, przecedzić przez sitko i dodać do rosołu zalewę, a następnie przetarty przez sitko groszek. Krótko zagotować. Zupę można jeszcze podbić kwaśną śmietaną. Jako dodatek najodpowiedniejsze są grzaneczki z czerstwej bułki pokrajanej w drobną kosteczkę i przyrumienionej na złoty kolor na rozgrzanej patelni.

ZUPA JARSKA Z SUROWYCH POMIDORÓW

Na 4 osoby kemping, biwak

8 dużych, dojrzałych pomidorów, 1/2 l wody, łyżeczka cukru, sok z cytryny do smaku, sól.

Dojrzałe pomidory pokroić na ćwiartki, pognieść łyżką na nylonowym sitku, a następnie przetrzeć miąższ do większego garnka. Zalać wrzątkiem. Przyprawić do smaku cukrem, solą, sokiem z cytryny. Zupę można jeść na gorąco lub na zimno. Podawać w kubkach.

WODZIANKA

Na 4 osoby kemping, biwak

200 g wędzonej słoniny lub boczku, 1 l wody, chleb, pęczek pietruszki, sól.

Zupę przyrządza się błyskawicznie i zupełnie łatwo. Na każdy talerz wlewamy trochę stopionego boczku lub słoniny razem ze skwarkami, dorzucamy garść suchego, pokrajanego w kostecz-

kę chleba i już na talerzach zalewamy wrzątkiem. Można przyprawić do smaku solą, pieprzem, maggi itp., posypać usiekaną drobno zieloną pietruszką. Jeść należy zaraz, aby chleb nie rozmókł. Zupa ta, naprawdę smaczna, jest przy tym znakomitym sposobem na wykorzystanie czerstwego chleba.

ZUPA RYBNA

Na 4 osoby kemping, biwak

4—5 głów rybich, włoszczyzna, 5—6 ziemniaków lub garść makaronu, sól, pieprz, 2 kostki bulionowe.

Głowy rybie (można jeszcze dorzucić kilka mniejszych, ościstych rybek) oczyścić, wypłukać, gotować w ok. 2 l wody razem z włoszczyzną. Gdy warzywa będą miękkie, przetrzeć je przez sito, przelewając smakiem, w którym się gotowały. Do przecedzonego wywaru z jarzyn i ugotowanych głów (jeśli płynu jest zbyt mało dolać wody) dodać kostki bulionowe (wcześniej roztarte z niewielką ilością wody), posolić, na koniec wrzucić skrojone na kostkę ziemniaki lub garść cienkiego, połamanego makaronu, gotować ok. 10 min. Zupę można jeszcze przyprawić vegetą, majerankiem, pieprzem, przecierem pomidorowym itp.

ZUPA JARSKA Z SUROWYCH OGÓRKÓW

Na 4 osoby kemping, biwak

4 duże ogórki, 1/2 cytryny, 3—4 łyżki miodu.

Sok ten podaje się zamiast zupy, z grzankami z pokrojonej w kostkę i przyrumienionej na patelni bułki. Obrane z łupin ogórki zmiażdżyć, wycisnąć z nich sok, dodać miód, wycisnąć połowę cytryny.

ZUPA AGRESTOWA

Na 4 osoby kemping, biwak

1 l agrestu, 1 l wody, 1/4 l kwaśnej śmietany, 200 g cukru.

Agrest obrać z szypułek, opłukać, gotować ok. 10 min w wodzie, następnie przecedzić, przetrzeć przez sito, osłodzić i zabielić śmietaną. Jest to jedna z najsmaczniejczych zup owocowych. Podobnie przyrządza się zupę z porzeczek.

ZUPA BORÓWKOWA

Na 4 osoby kemping, biwak

1 l borówek, 1 l wody, 1/4 l kwaśnej śmietany, łyżka cukru.

Borówki gotować w wodzie ok. 10—15 min. Przecedzić przez nylonowe sitko i przetrzeć rozgotowane jagody, aby nie było łupin i pestek. Wlać (najlepiej również przez sitko) śmietanę, jeden raz zagotować, dodać do smaku cukru. Zupę je się na gorąco lub na zimno, samą lub z dodatkiem grzaneczek z bułki albo gotowanego makaronu „nitki".

CHŁODNIK Z TRUSKAWEK LUB POZIOMEK

Na 4 osoby kemping, biwak

1 l truskawek lub poziomek, 1 l mleka, 4 żółtka, 200 g cukru.

Chłodnik ten będzie na pewno smakował dzieciom, a z dorosłych zwłaszcza tym, którzy lubią jeść „na słodko".

Surowe jagody wypłukać i dobrze rozetrzeć z połową podanej ilości cukru. Drugą połowę cukru utrzeć z żółtkami na kogel-mogel, wlać kilka łyżek zimnego mleka, wymieszać. Resztę mleka zagotować, zdjąć z ognia i wolno wlewać żółtka z cukrem, stale mieszając. Gdy mleko przestygnie, dodać jagody, wymieszać, ochłodzić.

ZUPA ZE ŚWIEŻYCH PIECZAREK

Na 4 osoby kemping, biwak

Ok. 100 g pieczarek, 1 cebula, 2 łyżki

masła, 1 l rosołu z koncentratu, pieprz, sól, 4 bułki na grzanki.

Pieczarki oczyścić, pokrajać na cienkie plasterki i dusić do miękkości na maśle razem z posiekaną drobno cebulą. Pod koniec dodać do pieczarek łyżkę mąki, dokładnie wymieszać, aby nie było grudek i jeszcze krótko potrzymać na ogniu, uważając, by pieczarki się nie przypaliły. Rozprowadzić małą ilością przygotowanego wcześniej rosołu, dokładnie wymieszać, po czym wlać do garnka z rosołem. Przyprawić pieprzem, solą. Zamiast mąki można dodać do pieczarek kilka łyżek kwaśnej śmietany, wymieszać, zaraz zdjąć z ognia i dodać do rosołu. Wszystko razem jeszcze raz zagotować.

Przygotować grzanki z bułek pokrajanych w drobną kosteczkę i podsmażonych na tłuszczu na rumiano (cały czas mieszać, aby się nie przypaliły). Już na talerzach dodać do zupy. Po wierzchu można jeszcze posypać utartym żółtym serem.

ZUPA SZCZAWIOWA

Na 4 osoby kemping, biwak

1 l rosołu z koncentratu, ok. 200 g szczawiu, 1/4 l kwaśnej śmietany, 2 jajka.

Szczaw zwyczajny łatwo spotkać na naszych łąkach i miedzach. Liście szczawiu są jadalne, toteż wracając z wycieczki warto się schylić i nazbierać parę garści tego ziela na szybką i smaczną zupę.

Ugotować rosół z koncentratu. Szczaw przebrać, odrzucić łodyżki, a same listki dobrze wypłukać. Włożyć do garnka, zalać wrzącą wodą, krótko gotować, odcedzić i drobno posiekać. Dodać do rosołu, zestawić z ognia, wlać dobrze roztrzepaną śmietanę, jeszcze raz zagotować. Podawać z jajami ugotowanymi na twardo i pokrajanymi w ćwiartki. Zamiast jaj można do zupy dodać ugotowany ryż lub makaron „nitki".

ROSÓŁ Z ZIELONYMI KLUSKAMI

Na 4 osoby kemping, biwak

1 l rosołu z koncentratu, 1 jajo, 1 łyżeczka przyprawy „Jarzynka", 1 łyżka mąki, pęczek zielonej pietruszki lub koperku.

Rozbić jajko w ten sposób, aby oddzielić białko od żółtka. Białko wpuścić na głęboki talerz, żółtko na spodek lub do garnuszka. Białko ubić widelcem na pianę, następnie dodać żółtko, jarzynkę, mąkę i posiekaną drobno zieleninę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i przez chwilę wyrabiać ciasto łyżką. Kłaść łyżką na wrzący rosół, gotować chwilę, aż kluski będą miękkie.

CHŁODNIK TURECKI

Na 4 osoby kemping, biwak

3/4 l kefiru, 4 zielone papryki, 4 łyżki oliwy, sól, pieprz.

Paprykę wymyć starannie, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić drobno w kosteczkę. Smażyć krótko na oliwie (nie przyrumienić!), a kiedy będzie już przeźroczysta przełożyć do głębokich miseczek; następnie poprószyć sproszkowaną papryką, pieprzem, solą, dobrze przestudzić. Przed samym podaniem zalać możliwie chłodnym kefirem.

CHŁODNIK GRUZIŃSKI

Na 4 osoby kemping, biwak

1/2 l kefiru, jogurtu lub kwaśnego mleka, 1/2 l przegotowanej wody, 20 dkg gotowanego kurczaka (może być z konserwy), 1 ogórek, 2 jajka na twardo, sól, pieprz.

W głębokim naczyniu roztrzepać dobrze kefir z przegotowaną, ochłodzoną wodą. Kurczaka pokroić na małe kawałki; szczypiorek i koperek drobniutko posiekać, obrać ogórek i pokroić go najpierw w plasterki, a potem w paski; obłupić ze skorupek i posiekać drobno jajka na twardo. Wszystkie te dodatki włożyć do naczynia z kefirem, doprawić solą, pieprzem, wymieszać. Przed podaniem naczynie z chłodnikiem wstawić na godzinę do zimnej wody. W upalne dni chłodnik ten może stanowić główne danie obiadowe.

CHŁODNIK LITEWSKI BŁYSKAWICZNY

Na 4 osoby kemping, biwak

Ok. 200 g upieczonego kurczaka, 1 torebka barszczu błyskawicznego „Amino", 1/4 l kwaśnego mleka, 1/4 l kwaśnej śmietany, 2 ogórki, 2 jajka na twardo, pęczek zielonego koperku.

Zawartość torebki z koncentratem barszczu rozpuścić w 1/2 l wrzącej wody, dokładnie wymieszać (nie gotować), ostudzić. W głębokim naczyniu rozkłócić dobrze kwaśne mleko ze śmietaną, następnie wlać ostudzony barszcz. Dodać drobno pokrojone jajka, ogórki, pokrojonego na małe kawałeczki kurczaka. Wszystko razem delikatnie wymieszać. Na końcu dodać posiekany koperek. Przed podaniem naczynie z chłodnikiem trzymać w chłodnym miejscu, najlepiej wstawić na chwilę do zimnej wody.

CHŁODNIK TATARSKI

Na 4 osoby kemping, biwak

1/2 l kefiru lub kwaśnego mleka, 1/4 l przegotowanej wody, spory pęczek zieleniny (szczypiorku, koperku, naci pietruszki i młodej cebulki), 2 jajka na twardo, 2 świeże papryki, 2 ogórki, papryka w proszku, sól, pieprz.

Papryki wymyć, oczyścić z gniazd nasiennych i drobno pokroić; podobnie obrać i pokroić ogórki, posiekać jajka. Zieleninę wypłukać starannie, drobniutko posiekać. Do głębokiego naczynia wlać kefir lub kwaśne mleko oraz przegotowaną i ostudzoną wodę, dobrze razem roztrzepać; dodać wszystkie warzywa i jajka, przyprawić solą, pieprzem i sproszkowaną papryką, dobrze wymieszać. O ile to możliwe, naczynie z chłodnikiem wstawić na godzinę przed podaniem do zimnej wody.

KIEŁBAŚNIK

Na 4 osoby kemping, biwak

1/2 kg kiełbasy zwyczajnej lub innej, 2 duże cebule, 1 l rosołu z kostki, 1 łyżka tłuszczu, 1 łyżeczka przyprawy gulaszowej, 1 łyżeczka sproszkowanej papryki, 1/2 łyżeczki bazylii lub majeranku, sól, pieprz.

Cebulę drobno pokroić, podsmażyć na tłuszczu. Kiełbasę obrać ze skórki, pokroić na plasterki, podsmażyć jeszcze krótko wraz z cebulą, uważając, by się nie przypaliła, a następnie przełożyć do większego garnka, zalać rosołem z bulionu, dodać przyprawy, gotować jeszcze około 10 min. Podawać na głębokich talerzach, jeść z chlebem.

ZUPA MLECZNA Z KASZĄ

Na 4 osoby kemping, biwak

1 l mleka, 1 szklanka kaszy jaglanej, krakowskiej, jęczmiennej lub ryżu, sól, cukier do smaku.

Na gotujące się mleko sypać powoli kaszę, stale mieszając. Uważać, żeby zupa nie wykipiała. Kiedy kasza będzie już miękka, doprawić do smaku solą lub cukrem, jeśli ktoś lubi. Aby zupa była bardziej zawiesista, należy ją dłużej gotować, uważając, by się nie przypaliła. Na talerzu można dodać jeszcze trochę surowego masła, dżemu lub soku. Jeśli zupa jest ugotowana na gęsto, można ją po wierzchu udekorować świeżymi jagodami, lubią to zwłaszcza dzieci.

ZUPA MLECZNA Z LANYMI KLUSKAMI

Na 4 osoby kemping, biwak

1 l mleka, 1 jajko, 1 łyżka mąki, sól.

Roztrzepać dokładnie w garnuszku mąkę z jajkiem, aż powstanie półpłynne ciasto. Wlewać ciasto cienką strużką na gotujące się mleko, chwilkę gotować, posolić.

PŁATKI OWSIANE NA MLEKU

Na 4 osoby kemping, biwak

1 l mleka, 100 g płatków owsianych, cukier, sól do smaku.

Ugotować na gęsto płatki owsiane z niewielką ilością wody. Wlać gorące, przegotowane mleko, doprawić solą, cukrem, masłem do smaku.

GROSZEK PTYSIOWY DO ZUP

kemping, biwak

1 szklanka wody, 1 szklanka mąki, 1 szklanka masła stopionego, 6 jaj, szczypta soli.

W dużym rondlu zagotować wodę z masłem i szczyptą soli. Mąkę przesiać i wsypywać po trochu na gotującą się wodę z masłem (garnek trzymać na małym ogniu, najlepiej na płytce azbestowej), ubijając cały czas ciasto łyżką Gdy zacznie odstawać od rondla, zdjąć z ognia i dalej ubijać, dodając po jednym jaju. Blachę z piekarnika wyłożyć folią aluminiową lub papierem, posmarować masłem, nabierać ciasto na koniec małej łyżeczki i kłaść kleksy wielkości groszku. Piec na złoty kolor około 15 min w średnio nagrzanym piekarniku. Po upieczeniu zdjąć z blachy i w ten sam sposób piec następną partię groszku, aż do wykorzystania całego ciasta.

Groszek ptysiowy jest znakomitym dodatkiem przede wszystkim do zup klarownych, typu rosolnik na pomidorach czy bulion, a także do zup mlecznych, podbitych śmietaną, chłodników owocowych i barszczu. Piecze się go w domu, a na kemping zabiera w pudełku lub płóciennym woreczku. Jest bardzo lekki, można go zrobić na zapas i przechowywać przez długi nawet czas.

KANAPKI

Kanapki mają w kuchni turystycznej duże zastosowanie. Na kempingu zastępują gotowaną kolację, na wycieczce stanowią pożywną przekąskę, są również podstawą zimnego bufetu w ogrodzie. Kanapki można robić z rozmaitych gatunków pieczywa: chleba żytniego lub pszennego, weki, bułek, krakersów. Najodpowiedniejsze jest pieczywo nieco czerstwe, z poprzedniego dnia.

Smak kanapek zmienia się w zależności od dodatków. Mogą to być rozmaite pasty do smarowania, np. z ryb, jaj na twardo, masła roztartego ze szczypiorkiem, różne wędliny i zimne mięsa, a także warzywa, jak: rzodkiew, ogórki, pomidory, papryka, zielona sałata itp.

Zabierając się do przyrządzania kanapek, należy najpierw przygotować wcześniej wszystkie dodatki: masło, pasty i inne produkty. Pokrajane pieczywo smarować najpierw masłem lub pastą, następnie nakładać dodatki, a na końcu odpowiednio przybrać.

Kanapki powinno się przygotowywać na krótko przed podaniem. Gdy stoją dłużej, obsychają i tracą apetyczny wygląd. Na wycieczkę nie należy zabierać gotowych, przybranych kanapek. Najlepiej zapakować do plecaka w całości chleb czy wekę owinięte w czystą ściereczkę, osobno w plastykowych pudełkach masło, pasty itp., a warzywa, starannie wypłukane, w nylonowych woreczkach. Przygotowanie kanapek na miejscu nie zajmie już wiele czasu. Nie zapomnijcie o soli, nożu „pile" do warzyw i małej deseczce do krajania.

KANAPKI WIOSENNE

Na 5—6 osób — kemping, biwak, majówka, ogród

2 weki, 100 g masła, 200 g bryndzy owczej lub twarożku, 4 jaja na twardo, 4 pomidory, 2 ogórki, szczypiorek, sól.

Kanapki te wyglądają efektownie i apetycznie, a przygotowanie ich zabiera niewiele czasu. Weki pokroić wzdłuż, na całą długość, na cienkie kromki. Posmarować masłem. Boki obłożyć bryndzą lub twarożkiem. Środkiem układać na przemian pokrojone na plasterki jajka na twardo, ogórki, pomidory; posypać posiekanym szczypiorkiem, lekko posolić. Długie kromki krajać w poprzek na

małe, prostokątne kanapki. Podobne kanapki można też robić z chleba.

KANAPKI Z ZIELONYM MASŁEM

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

1 weka, 150 g masła, duży pęczek zielonej pietruszki, cytryna, sól.

Wekę pokroić na kromeczki o grubości 1 cm. Połowę pęczka pietruszki wypłukać, drobniutko posiekać, skropić cytryną dla zachowania koloru. W misce rozetrzeć łyżką masło na gładką masę, dodać posiekaną pietruszkę, lekko posolić, wymieszać, aż nabierze ładnego zielonego koloru. Masłem tym smarować dość grubo wekę. Pozostałe gałązki pietruszki krótko przyciąć (dobrze zanurzyć je w oliwie) i powbijać jak szpileczki w masło na kanapkach. Kanapki wystarczy posmarować samym tylko zielonym masłem, a można również — w zależności od fantazji — udekorować je dodatkowo szczypiorkiem, rzodkiewką itp.

KANAPKI Z NIESPODZIANKĄ

Na 6 osób kemping, biwak, majówka, ogród

6 małych okrągłych bułek, 3 jajka, 2 zielone papryki, 3 pomidory, ryba w konserwie, 1/2 szklanki oliwy lub majonezu, sól, pieprz.

Przekroić bułki na wysokości 2/3, tak aby powstały „wieczka", wyjąć miękisz z dolnej części. Ugotować jajka na twardo, ostudzić, obrać, pokroić w talarki. Pokroić w plasterki pomidory. Paprykę oczyścić z gniazd nasiennych, wypłukać, pokroić w kosteczkę. Nakładać do środka plasterki pomidorów, jajek, paprykę i kawałki ryby. Lekko posolić, popieprzyć do smaku, pokropić obficie oliwą lub polać majonezem. Nakryć bułeczki „wieczkami".

BUŁECZKI Z KIEŁBASĄ

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

4 małe, okrągłe bułki, 8 łyżeczek od herbaty majonezu, 8 liści zielonej sałaty, 4 pomidory, 8 plasterków kiełbasy, 200 g sera żółtego.

Bułki poprzekrawać na połówki, wszystkie od strony miękiszu posmarować majonezem. Na dolną połowę bułek kłaść kolejno: liść sałaty, znów lekko pomazać majonezem, plasterki pomidorów, majonez, plasterki sera, majonez, plasterki kiełbasy, majonez; na wierzchu położyć liść sałaty i nakryć drugą połową bułki.

KANAPKI MOZAIKOWE

Na 3—4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

1 weka, 150 g bryndzy owczej, 100 g masła, 100 g szynki, 2 małe ogórki, 2 czerwone papryki.

Kanapki te nadają się doskonale na jednodniową wycieczkę i można je przygotować poprzedniego dnia. Z weki odkroić — z obydwu końców — małe piętki, a następnie wydrążyć miękisz ze środka (najlepiej za pomocą trzonka od warzechy). Przygotować nadzienie: bryndzę rozetrzeć z masłem na jednolitą masę. Ogórki obrać z łupin, pokroić w kostkę, podobnie skroić szynkę i papryki, dodać do bryndzy z masłem, wymieszać. Masą tą wypełnić wydrążoną wekę, a następnie owinąć ją szczelnie w folię aluminiową i włożyć do lodówki. Wekę zabieramy na wycieczkę w całości razem z folią, a na miejscu rozpakowujemy i kroimy na małe kromki. Podobne kanapki można zrobić z chleba pszennego, będą miały jednak nieco inny smak.

BUŁECZKI NADZIEWANE SEREM ROKPOL

Na 6 osób kemping, biwak, majówka, ogród

6 małych bułeczek, ok. 3 łyżek białego sera lub twarogu, 1 łyżka mleka, 2 łyżki śmietany, pieprz.

Ściąć górę bułeczek. Dolne części wydrążyć. Rokpol rozgnieść dobrze widelcem w głębokim talerzu. Dodać biały

ser i łyżkę masła, jeszcze raz dobrze rozgnieść, dodać śmietanę, mleko, pieprz i wymieszać na gładką masę. Nakładać czubato do wydrążonych bułeczek, nakryć „wieczkami". Kanapki te ładnie wyglądają ułożone na liściach sałaty. Na wycieczkę czy majówkę można zabrać w turystycznej maselniczce przygotowaną wcześniej pastę i na miejscu nadziać bułeczki, co nie potrwa dłużej niż 10 min, a efekt będzie znakomity!

GRZANKI Z PASZTETEM

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

8 kromek chleba, 1 puszka pasztetu, olej lub inny tłuszcz do smażenia.

Chleb lub wekę (mogą być czerstwe) podsmażyć na patelni z rozgrzanym tłuszczem z jednej strony, odwrócić, z przyrumienionej strony posmarować grubo pasztetem, patelnię jeszcze chwilę potrzymać na ogniu pilnując, aby się grzanki nie przypaliły. Po wierzchu można udekorować plasterkami pomidorów lub posypać utartym serem. Jeść gorące.

GRZANKI Z SZYNKĄ

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

8 kromek chleba pszennego, 4 plastry szynki, 4 plastry sera żółtego, 4 łyżki musztardy, 40 g masła, pieprz.

Kromki chleba posmarować masłem i cieniutko musztardą, na każdą kromkę nałożyć plaster szynki, plaster sera, popieprzyć, przykryć drugą kromką. Każdą kanapkę owinąć w folię aluminiową, opiekać w żarze ogniska lub na ruszcie z obydwu stron około 8 min. Jeść gorące.

TOSTY Z JAJKAMI

Na 2—4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

4 jaja, 4 kromki chleba, 4 łyżki tłuszczu (oleju, smalcu, masła itp.), szczypiorek, sól, pieprz.

Chleb (może być czerstwy) pokroić w kromki, ze środka wyciąć miękisz (można z niego zrobić zupę wodziankę — patrz „Zupy"). Na patelni rozgrzać tłuszcz, a następnie ułożyć „ramki" z chleba, przyrumienić, przewrócić na drugą stronę, wbić ostrożnie w każdą „ramkę" jedno jajko, posolić, popieprzyć; kiedy jajko się zetnie, zdjąć tosty z ognia; po wierzchu posypać posiekanym szczypiorkiem lub młodą cebulką.

KRAKERSY Z TWAROŻKIEM

kemping, majówka, ogród

Dwa małe opakowania lub jedno większe okrągłych krakersów, 150 g twarogu lub bryndzy owczej, 3 łyżki śmietany, 1 łyżka sproszkowanej papryki, 1 pęczek szczypiorku.

Bryndzę lub twaróg wymieszać na gładką masę ze śmietaną, papryką i posiekaną drobno zieleniną. Na każdy krakers nałożyć kopiato masy serowej, przykryć drugim krakersem. Boki można jeszcze obłożyć plasterkami rzodkiewki. Kanapeczki z krakersów wyglądają bardzo efektownie, a czas ich przygotowania jest niezwykle krótki.

PASTA KANAPKOWA ZE SZPROTÓW I JAJ

kemping, biwak, majówka, ogród

10 jaj, 1 pudełko szprotów w oleju, pieprz, sól.

Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorup, przekroić na połówki; wyjąć żółtka i rozetrzeć je na masę, dodając oliwę spod rybek, a białka drobno posiekać. Wszystko razem wymieszać dokładnie ze szprotami (zamiast szprotów mogą być śledzie w oleju lub ryby w aromatycznej zaprawie), dodając do smaku sól i pieprz.

PASTA Z JAJ NA TWARDO

kemping, biwak, majówka, ogród

10 jaj, 4 łyżki masła lub margaryny, 2 cebule, sól, pieprz.

Jaja ugotować na twardo, obrać, przekroić na połówki; wyjąć żółtka i utrzeć je na masę, a białka drobno posiekać. Cebulę pokroić w plasterki, a następnie bardzo drobno posiekać. Masło rozpuścić w rondelku i w stanie płynnym dodać do żółtek, wszystkie składniki razem wymieszać w misce, dodać pieprz, sól do smaku. Smak pasty jajecznej można zmienić przez dodanie łyżeczki przyprawy „Barbecue", lub 1/2 łyżeczki utartej gałki muszkatołowej.

SMALEC TURYSTYCZNY DO CHLEBA

kemping, biwak, majówka

1/2 kg słoniny, 4 cebule, 4 ząbki czosnku, 1 płaska łyżeczka majeranku, sól.

Słoninę skroić w kosteczkę, cebulę obrać, pokroić w talarki, a następnie posiekać, ząbki czosnku zmiażdżyć nożem. Pokrajaną słoninę stopić w rondlu, wyjąć łyżką cedzakową skwarki, dodać cebulę, czosnek i sproszkowany majeranek. Posolić do smaku. Potrzymać jeszcze chwilę na ogniu, aż cebula zacznie lekko żółknąć. Gorący smalec zlać do słoików, zostawić do zastygnięcia. Smalec do chleba najlepiej przygotować w domu, a na wycieczkę zabrać w zakręconym słoiku. Nie jełczeje tak szybko jak masło i można go przechowywać przez dłuższy nawet okres. Dodatek cebuli, czosnku i majeranku ułatwia trawienie.

SURÓWKI I SAŁATKI

Wszyscy wiemy, że surówki i sałatki z warzyw i owoców odgrywają ważną rolę w racjonalnym żywieniu, ale jemy ich wciąż za mało. W okresie wakacji nie powinno ich jednak zabraknąć na naszych stołach. Wiadomo, że świeżo zebrane warzywa i owoce są nie tylko najsmaczniejsze, ale również najbogatsze w niezbędne dla zdrowia składniki, zwłaszcza w witaminę C. Rzucamy zatem hasło: „Na wakacjach ani dnia bez witamin"!

Przyrządzając surówki i sałatki należy przestrzegać następujących zasad:

— warzywa i owoce myć dokładnie pod bieżącą wodą,

— surówki przyrządzać na krótko przed podaniem,

— pamiętać, aby wyglądały apetycznie i stanowiły ozdobę kempingowego stołu,

— sosy do sałatek i surówek dodawać wyłącznie świeże.

SURÓWKA MIESZANA

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

4 duże pomidory, 4 cebule, 2 jabłka, 2 ogórki (kiszone lub świeże), 1/4 l kwaśnej śmietany, sól, pieprz.

Warzywa i owoce umyć starannie. Pomidory, cebulę i jabłka obrać z łupin. Warzywa i owoce pokroić w talarki, wymieszać w misce, posolić, popieprzyć do smaku, polać śmietaną, po wierzchu posypać posiekaną zieloną pietruszką, koperkiem lub szczypiorkiem.

Surówkę tę można również przyrządzić na wycieczce. Należy wówczas zabrać warzywa (dokładnie wypłukane) w całości, w woreczku nylonowym, a śmietanę w słoiku. Do tego oczywiście przyprawy, a także nóż, miski i deseczkę do krajania.

SURÓWKA Z KAPUSTY

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

1/2 kg kapusty (mała główka), 2 łyżki oleju sojowego lub oliwy, sok z cytryny, sól, pieprz, cukier.

Kapustę oczyścić, opłukać, posiekać drobno nożem. Przyprawić do smaku

olejem, solą, pieprzem, cukrem. Podawać na salaterce posypaną zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.

SAŁATA ZIELONA

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

2 duże główki sałaty, sok z 1 cytryny, cukier, sól, pieprz.

Sałatę oczyścić, oddzielić listki, dokładnie umyć pod bieżącą wodą, odsączyć, ułożyć na salaterce, oprószyć cukrem. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny, solą, pieprzem; polać sałatę na salaterce, delikatnie wymieszać. Po wierzchu można udekorować rzodkiewką, ćwiartkami pomidorów, posypać posiekanym szczypiorkiem.

SAŁATA ZIELONA ZE ŚMIETANĄ I JAJKAMI

Na 4—5 osób — kemping, biwak, majówka, ogród

2 duże główki sałaty, 2 jajka na twardo, sok z cytryny, 1/4 l kwaśnej śmietany, sól, cukier.

Główki sałaty rozdzielić na liście, wypłukać bardzo starannie, najlepiej pod bieżącą wodą, odsączyć na sicie. Ułożyć na salaterce, skropić cytryną, oprószyć solą, polać gęstą kwaśną śmietaną; po wierzchu udekorować ćwiartkami jajek na twardo. Liście sałaty można pokroić na mniejsze kawałki lub w paski.

SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

4 marchewki średniej wielkości, 1 seler, 3 łyżki oleju sojowego lub oliwy, sok z 1 cytryny, 1 pęczek pietruszki, sól, cukier, pieprz.

Warzywa wypłukać, obrać i utrzeć na tarce lub drobniutko posiekać. Do oliwy wcisnąć sok z cytryny, dodać do utartej marchwi i selera, przyprawić do smaku solą, cukrem, pieprzem, wymieszać.

SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁEK

Na 2—3 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

3 duże marchewki, 3—4 kwaśne jabłka, sok z 1/2 cytryny, sól, cukier.

Marchew wymyć dokładnie, jabłka umyć i obrać, usunąć pestki. Marchew i jabłka utrzeć grubo na tarce lub cieniutko posiekać. Na salaterce posolić, przyprawić cukrem do smaku, skropić cytryną, wymieszać.

SURÓWKA Z POMIDORÓW

Na 4—5 osób — kemping, biwak, majówka, ogród

1/2 kg pomidorów, 2 cebule, sok z cytryny, 1 łyżka oliwy lub oleju sojowego, sól, cukier, pieprz.

Pomidory sparzyć wrzącą wodą, delikatnie ściągnąć skórkę, pokroić w plasterki. Cebulę skroić cieniutko ostrym nożem i rozdzielić na krążki. Ułożyć pomidory na salaterce, udekorować krążkami cebuli, skropić sokiem z cytryny, oliwą, oprószyć cukrem, solą, pieprzem.

SURÓWKA Z POMIDORÓW I KAPUSTY

Na 6—8 osób — kemping, biwak, majówka, ogród

1 kg pomidorów, 1 mała główka kapusty, 4 cebule, 2 ząbki czosnku, sok z cytryny, 1/2 szklanki oliwy, pęczek zielonej pietruszki, sól.

Kapustę oczyścić, wypłukać, pokroić na cztery części, a następnie drobno posiekać i przełożyć do salaterki. Cebulę i czosnek skroić w cieniutkie plasterki, dodać do kapusty. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny i solą, wlać do salaterki z kapustą i dobrze wymieszać. Zostawić sałatkę na godzinę. Pomidory wymyć, pokroić na ćwiartki, pietruszkę drobniutko posiekać, dodać do kapusty krótko przed podaniem. Po wierzchu posypać jeszcze posiekaną pietruszką.

MIZERIA

Na 4—5 osób kemping, biwak, majówka, ogród

5 średniej wielkości ogórków (ok. 1/2 kg), ocet lub sok z cytryny, sól, pieprz, cukier.

Ogórki wymyć, obrać, pokroić na cieniutkie plasterki, wymieszać na salaterce z przyprawami według smaku. Podobnie przyrządzić można mizerię z kwaśną śmietaną, której kilka łyżek dodaje się zamiast octu.

SURÓWKA Z PAPRYKI

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

6—8 strąków papryki (czerwonej lub zielonej), 2 cebule, sól, 3 łyżki oliwy lub oleju sojowego, sok z cytryny.

Paprykę wymyć, usunąć gniazda nasienne, pokrajać w cieniutkie paseczki; podobnie pokroić cebulę. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny, dodać sól, pieprz; wymieszać z tym sosem warzywa na salaterce. Po wierzchu surówkę można udekorować plasterkami pomidorów lub rzodkiewki.

SURÓWKA Z RZODKIEWEK I SERA

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

2 pęczki rzodkiewek, 1 opakowanie serka homogenizowanego, 3 łyżki śmietany, 1 pęczek szczypiorku, sól.

Rzodkiewki dokładnie wypłukać, pokroić w cieniutkie plasterki, a szczypiorek umyć i drobno posiekać; wymieszać z serkiem homogenizowanym i śmietaną, przyprawić do smaku solą. Po wierzchu udekorować jeszcze plasterkami rzodkiewki. Serek homogenizowany można zastąpić twarogiem roztartym ze śmietaną lub drobno pokrajanym białym serem.

SURÓWKA Z DYNI I JABŁKA

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

Ok. 25 dkg dyni, 4 jabłka, sól, cukier, 1/4 l kwaśnej śmietany.

Dynię i jabłka obrać, usunąć pestki, utrzeć grubo na tarce. Na salaterce posolić, dodać odrobinę cukru, wymieszać ze śmietaną.

SURÓWKA Z ZIELONEJ CEBULI Z JAJKAMI

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

Jeden pęczek zielonej cebuli (dymki), 1 pęczek szczypiorku, 4 jajka na twardo, 1/4 l kwaśnej śmietany, 1 łyżka musztardy, sól, pieprz.

Cebulę i szczypiorek dobrze wypłukać, drobno pokrajać, jajka pokroić na ćwiartki. Śmietanę wymieszać z musztardą, posolić, popieprzyć do smaku. Na salaterce wymieszać cebulę ze szczypiorkiem i przyprawioną śmietaną. Dekoracyjnie ubrać ćwiartkami jajek, pomidorów, czerwoną papryką itp.

SAŁATKA Z ZIEMNIAKÓW

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

1/2 kg ziemniaków, 4 cebule, 4 łyżki oliwy lub oleju, sok z cytryny, 1 pęczek zielonej pietruszki, sól, pieprz.

Ziemniaki ugotować w łupinach, obrać, pokroić w plastry. Cebulę pokroić w cienkie krążki. Wymieszac sok z cytryny z olejem lub oliwą, dodać do ziemniaków, posolić, popieprzyć, dodać cebulę, wszystko razem wymieszać w misce, posypać posiekaną pietruszką.

SAŁATKA Z PORÓW

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

400 g porów, 2 jajka na twardo, 1/8 l śmietany, 1 łyżka musztardy, sól, pieprz, cukier.

Pory oczyścić, umyć, pokroić na mniejsze kawałki, zalać wrzącą wodą z dodatkiem łyżeczki cukru, gotować na małym ogniu ok. 10 min, uważając, aby

się nie rozgotowały. Żółtka jaj ugotowanych na twardo rozetrzeć ze śmietaną i musztardą na gładki sos, przyprawić do smaku solą, pieprzem. Białka jaj drobno posiekać. Ugotowane pory odcedzić, ułożyć na półmisku, polać sosem, po wierzchu posypać posiekanymi białkami. Jeść z białym pieczywem na gorąco lub na zimno.

SAŁATKA LETNIA Z SEREM

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

1 ogórek, 250 g pomidorów, 1 por, 1 papryka, 100 g żółtego sera, sok z jednej cytryny (lub ocet), 3 łyżki oliwy, sól, pieprz, 1 pęczek koperku.

Ogórek obrać i pokroić w plasterki, pomidory na ćwiartki, pora w cienkie krążki, a paprykę w paski; podobnie skroić plasterki żółtego sera. Wszystko razem wymieszać w salaterce. Przygotować sos z soku cytryny i oliwy, przyprawić solą, pieprzem do smaku, dodać do warzyw w salaterce, jeszcze raz delikatnie wymieszać. Po wierzchu posypać posiekanym koperkiem. Sałatka może stanowić samodzielne danie kolacyjne, zwłaszcza w upalne dni; do tego białe pieczywo.

SAŁATKA MACEDOŃSKA

Na 4—6 osób — kemping, biwak, majówka, ogród

4 duże ogórki, 1/2 l kwaśnego mleka, 1 papryka, 3 ząbki czosnku, sól, pieprz.

Ogórki obrać i pokroić w talarki, posolić, pozostawić na salaterce na ok. 15 min. Skropić lekko przegotowaną wodą, posolić, popruszyć pieprzem, dodać drobno pokrojoną paprykę. Zalać dobrze roztrzepanym kwaśnym mlekiem, wymieszać. Jeść z pieczywem. Sałatka może stanowić samodzielne danie kolacyjne, zwłaszcza w upalne dni.

SAŁATKA PIECZARKOWO-SZPINAKOWA

Na 5—6 osób — kemping, biwak, ogród

250 g pieczarek, 250 g szpinaku, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz, sok z cytryny, szczypiorek.

Szpinak wypłukać, dobrze odsączyć, grubo posiekać. Pieczarki wymyć, ewentualnie pokroić na połówki. Jedną łyżkę oliwy rozgrzać w dużym garnku, dodać grzyby, posolić, popieprzyć, skropić cytryną, przykryć i dusić na małym ogniu 5 min, od czasu do czasu potrząsając garnkiem. Następnie zdjąć z ognia, wyjąć łyżką pieczarki, niech wystygną. Do pozostałego w garnku sosu spod pieczarek dodać jedną łyżkę oliwy, troszkę soli i pieprzu, włożyć szpinak, wymieszać wszystko razem, zostawić na chwilę. Przełożyć na salaterkę lub do miseczek, po wierzchu posypać pieczarkami i posiekanym drobniutko szczypiorkiem.

SAŁATKA Z SELERA NACIOWEGO I SERA ROKPOL

Na 5—6 osób — kemping, biwak, majówka, ogród

1 słoik sałatki z selera naciowego (w konserwie), 100 g sera rokpol, 4 łyżki kwaśnej śmietany, 1 główka zielonej sałaty, sól, pieprz.

Sałatę wypłukać starannie, rozdzielić na liście, wyłożyć nimi dno i brzegi salaterki. Otworzyć słoik z selerem i jego zawartość (wraz z płynem) przełożyć do salaterki z sałatą. Rozetrzeć na talerzu za pomocą widelca ser rokpol, dodać śmietanę, wymieszać na gładką masę, posolić, popieprzyć. Masą tą polać sałatkę na salaterce. Niech chwilę postoi przed podaniem.

SAŁATKA WIOSENNA Z TUŃCZYKIEM

Na 6 osób — kemping, biwak, majówka, ogród

1 młody kalafior, puszka tuńczyka w sosie naturalnym, 3 pomidory, pęczek rzodkiewek, pęczek zielonej pietruszki, 1/2 cytryny, estragon, sól.

Kalafiora obrać, starannie wypłukać, podzielić na małe „bukieciki". Pomidory

umyć, podzielić na ćwiartki. Umyć i oczyścić rzodkiewki, pokroić na cztery części. Otworzyć puszkę tuńczyka i podzielić rybę na małe kawałki. Pomidory, rzodkiewki, kalafior i tuńczyka ułożyć w salaterce, posypać posiekaną drobno pietruszką, estragonem, pokropić sokiem z cytryny, posolić, wymieszać.

SAŁATKA Z KURCZAKA I KUKURYDZY

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

1 puszka ziaren kukurydzy, 1 papryka czerwona, kawałek zimnej ugotowanej kury (może być kurczak z puszki), 2 jabłka, 1/2 cytryny, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz.

Odsączyć ziarna kukurydzy, jabłka obrać, pokroić w kosteczkę. Pokroić na małe kawałki kurę i oczyszczoną z ziaren paprykę. Wszystko razem połączyć na salaterce, przyprawić oliwą, sokiem z cytryny, solą, pieprzem, wymieszać. Niech postoi chwilę przed podaniem.

PIKANTNA SAŁATKA Z ZIELONEJ FASOLKI

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

1 puszka zielonej fasolki, 1 zielona papryka, 1 czerwona papryka, 2 większe lub 4 małe pomidory, 2 ząbki czosnku, 4 łyżki oliwy, 1 cytryna, 1 łyżka musztardy, sól, pieprz.

Otworzyć puszkę fasolki, odcedzić. Papryki umyć, usunąć nasiona, pokroić w cieniutkie paseczki. Wymieszać na salaterce fasolkę z papryką. Oliwę zmieszać z sokiem cytryny i roztartym ząbkiem czosnku, dodać musztardę, sól, pieprz do smaku. Sos ten wlać do salaterki z fasolką i papryką, wymieszać, udekorować ćwiartkami pomidorów.

SAŁATKA MIESZANA

Na 6 osób kemping, biwak, majówka, ogród

3—4 duże zielone lub czerwone papryki, 1 puszka zielonego groszku konserwowego, 1 puszka kukurydzy konserwowej, 3 łyżki ostrej musztardy, 2 jajka na twardo, 3 łyżki oliwy, sok z 1 cytryny, sól, pieprz.

Otworzyć puszki i odsączyć kukurydzę i groszek (zalewę z warzyw można zużyć do zupy). Jajka na twardo przekroić na pół, wyjąć łyżeczką żółtka, białko posiekać drobno. Papryki wymyć, przekroić wzdłuż na pół, oczyścić z nasion. Przygotować sos: żółtka jajek utrzeć drewnianą łyżką razem z musztardą, potem dodawać oliwę i sok z cytryny, cały czas ucierając, aż utworzy się kremowa masa, posolić, popieprzyć. Wymieszać sos z kukurydzą i groszkiem oraz posiekanym białkiem jaj. Napełnić połówki papryk, po wierzchu można przybrać gałązkami zielonej pietruszki (jeśli je uprzednio zamoczymy w oliwie, zachowają piękny, zielony kolor).

SAŁATKA Z WARZYW I JAJEK

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

4 jajka ugotowane na twardo, 2 ogórki surowe lub kiszone, 2 zielone papryki, 2 cebule, 4 pomidory, sól, pieprz, sok z cytryny.

Jajka obrać ze skorupek, podzielić na ćwiartki. Obrać z łupin cebulę i ogórki, pokroić w plasterki. Paprykę wymyć dokładnie, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w pierścienie. Pomidory, uprzednio sparzone, obrać ze skórki, pokroić w ćwiartki. Ogórki, cebulę i paprykę połączyć razem, posolić skropić sokiem z cytryny. Ułożyć na talerzykach, przybrać ćwiartkami jajek na twardo i pomidorami. Jeść z pieczywem. Sałatka ta stanowić może główne danie kolacyjne, zwłaszcza w upalne dni.

SAŁATKA Z GOTOWANYCH OGÓRKÓW

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

5 ogórków średniej wielkości, 100 g ma-

sła, pęczek zielonej pietruszki, szczypiorek, sól, pieprz.

Ogórki obrać z łupin, przekroić wzdłuż na cztery części (wybrać ziarnka), pokrajać w kostkę; wrzucić na gotującą się w garnku wodę. Gotować na małym ogniu ok. 3 min. Odcedzić i przelać zimną wodą. Rozpuścić w rondlu masło, włożyć ogórki, posolić, popieprzyć, dusić aż do zrumienienia, cały czas mieszając, aby nie przywarły do dna. Przełożyć na salaterkę, posypać po wierzchu pietruszką lub szczypiorkiem. Jeść z pieczywem na gorąco jako danie kolacyjne lub dodatek do mięsa, pieczonego kurczaka itp.

POTRAWY Z JAJ

JAJECZNICA

Na 1 osobę kemping, biwak

2—3 jaja, łyżeczka masła, sól.

Jaja rozbić w garnuszku, posolić, wlać na rozgrzane masło, smażyć na wolnym ogniu, stale mieszając, aby jajecznica nie przywierała do patelni i równomiernie gęstniała.

Smak jajecznicy można urozmaicić na wiele sposobów. Oto kilka przykładów:
— z mlekiem (2—3 łyżki), będzie o wiele pulchniejsza,
— ze szczypiorkiem, drobno posiekanym,
— z kiełbasą, wędzonym boczkiem lub słoniną,
— z żółtym utartym serem,
— z pomidorami lub świeżą papryką, drobno pokrojoną,
— z cebulką, najlepiej młodą.

JAJA SADZONE ZE SZCZYPIORKIEM

Na 2 osoby kemping, biwak

4 jaja, łyżka masła, szczypiorek, sól, pieprz.

Na dużej patelni rozgrzać masło, wbijać po jednym jaju, ostrożnie spuszczając je na tłuszcz, aby żółtka się nie rozlały. Posolić, popieprzyć, posypać suto usiekanym szczypiorkiem. Nakryć pokrywką i trzymać jeszcze chwilę na wolnym ogniu, aż białko się zetnie. Zaraz podać na stół razem z patelnią

JAJA SADZONE NA POMIDORACH

Na 2 osoby kemping, biwak

4 jaja, 2 duże pomidory, łyżka masła, sól, pieprz.

Pomidory wymyć, pokroić w plastry Rozgrzać tłuszcz na patelni i podsmażyć pomidory, a następnie wbijać ostrożnie jajka (spuszczać, trzymając jajko tuż nad powierzchnią patelni). Popieprzyć, posolić, przykryć pokrywką, smażyć ok. 10 min.

JAJA W OGÓRKACH

Na 4 osoby kemping, biwak

4 jaja, dwa duże świeże ogórki, 2 cebule, 2 łyżki masła, sól, pieprz.

Jaja ugotować na twardo, obrać ze skorupek. Ogórki obrać, pokroić w krążki grube na dwa palce, wydrążyć ziarna. Cebulę pokroić drobno. Rozgrzać w rondelku masło, ułożyć obok siebie plastry ogórków, do środka każdego nałożyć trochę posiekanej cebuli, przykryć i dusić na wolnym ogniu około 15 min. Następnie w każdy krążek włożyć ugotowane jajko, potrzymać jeszcze chwilę na ogniu. Podawać z sosem pomidorowym lub koperkowym.

JAJA FASZEROWANE

Na 2—3 osoby kemping, biwak

4—5 jaj, 2 łyżki kwaśnej śmietany

(ewent. stopionego masła lub margaryny), sól, pieprz, pęczek zielonego szczypiorku lub młodej cebulki, bułka tarta, ok. 150 g masła lub margaryny do smażenia.

Jaja ugotować na twardo, ostudzić, ostrym nożem ostrożnie przekrawać na połówki razem ze skorupkami, uważając, aby ich nie uszkodzić. Wybrać łyżeczką jaja ze skorupek, posiekać drobno, delikatnie wymieszać w salaterce ze śmietaną i posiekanym szczypiorkiem lub cebulką, posolić, popieprzyć. Zamiast śmietany można dodac łyżkę roztopionego masła lub margaryny. Farsz ten nakładać łyżką do skorupek, po wierzchu posypać bułką tartą, wyrównać nożem. Rozgrzać na patelni tłuszcz, układać połówki jaj nadzieniem w dół, smażyć na złoty kolor. Jaja faszerowane można również przyrządzić z jaj gęsich lub kaczych.

JAJA PO WĘGIERSKU

Na 2 osoby — kemping, biwak

4 jaja, 4 duże pomidory, 2 cebule, 1 łyżka sproszkowanej papryki, sól, łyżka tłuszczu do smażenia.

Cebulę obrać, pokroić, przesmażyć na tłuszczu na szklisto; dodać pomidory pokrajane w plasterki, chwilę dusić na małym ogniu, na końcu wbić ostrożnie jaja, posolić, poprószyć papryką, smażyć pod przykryciem aż białka się zetną. Po wierzchu można jeszcze posypać usiekanym szczypiorkiem.

OMLETY

Omlety zbyt rzadko widuje się na naszych kempingowych stołach. A przecież główny surowiec potrzebny do ich przyrządzania — świeże jaja „prosto od kury", najłatwiej zdobyć na wsi. Omlety tzw. naturalne sporządzamy jednakowo, a smak ich zmieniamy stosując różne nadzienia czy dodatki. Można je przyrządzać również na słodko, z dżemem, sokiem lub jagodami.

Omlety są łatwe do przyrządzania, pamiętać jednak należy o kilku zasadach:

- smażyć tylko na maśle lub margarynie (ok. 3 min); dla każdej osoby jeden omlet,
- do smażenia najlepiej nadaje się patelnia średniej wielkości, już przepalona, o średnicy ok. 24 cm,
- nadzienie należy przygotować wcześniej, gdyż omlety podaje się natychmiast po usmażeniu.

Jako dodatki do omletów stosujemy: ser, grzyby, pomidory, zielony groszek konserwowy lub świeży, cebulę i wiele innych warzyw według smaku i upodobania, a także różne rodzaje jagód, np. poziomki, truskawki, ostrężyny, borówki.

OMLET NATURALNY PO FRANCUSKU
(przepis podstawowy)

Na 1 osobę — kemping

2—3 świeże jaja, 1 łyżka stołowa masła lub margaryny, 1 łyżeczka mleka lub śmietanki, sól.

Jajka roztrzepać dobrze widelcem w garnuszku lub na głębokim talerzu, odrobinę posolić, wlać na rozgrzany dobrze tłuszcz, rozprowadzić po całej patelni i gdy się od spodu przysmażą, a na powierzchni zaczną gęstnieć, odwrócić połowę omletu na drugą stronę, składając go na pół. Potrzymać jeszcze krótko na małym ogniu i delikatnie zsunąć na talerz. Jeżeli omlet ma być czymś nadziany, ułożyć przygotowany farsz na połowie omletu, złożyć na pół, podgrzać krótko razem z nadzieniem na patelni i przełożyć na talerz. Można go też po prostu polać syropem owocowym.

OMLET PO SERBSKU

Na 2 osoby kemping, biwak, ogród

4 jaja, 3 łyżki purée ziemniaczanego „Perła", 1 łyżka utartego żółtego sera, sól, pieprz.

Zagotować w litrowym garnuszku 1/2 szklanki wody, posolić, odstawić z ognia i zaraz wsypać purée ziemniaczane, wymieszać. Dodać jaja, utarty żółty ser, pieprz, jeszcze raz dobrze wymieszać, podzielić masę na dwie porcje i smażyć na maśle omlety. Na talerzu można je polać jeszcze gęstą kwaśną śmietaną.

OMLET WIEJSKI

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

1/2 kg ziemniaków, 150 g wędzonej słoniny lub boczku, 2 cebule, 4 jaja, 4 łyżki mleka, pęczek pietruszki lub koperku, sól, pieprz.

Ziemniaki obrać, pokroić w plasterki. Wędzoną słoninę lub boczek skroić i podsmażyć na dużej patelni, aż stanie się przeźroczysta; wówczas dodać pokrojoną cebulę i krótko podsmażyć, uważając, aby się nie przyrumieniła. Następnie dodać pokrojone w plasterki ziemniaki, wymieszać razem ze słoniną i cebulą, zapiekać na średnim ogniu do miękkości. Rozkłócić w garnuszku mleko i całe jaja, przyprawić dobrze solą, pieprzem, wlać do upieczonych już ziemniaków. Piec na małym ogniu, potrząsając co chwila patelnią, aby jajka się nie przypaliły. Omlet — jeszcze na patelni — podzielić na cztery części, przełożyć na talerze, posypać po wierzchu posiekaną zieloną pietruszką lub koperkiem.

OMLET Z GRZYBAMI

Na 2 osoby kemping, biwak, ogród

2—3 jaja, garść grzybów, 1 łyżka masła lub margaryny, 1 cebula, sól.

Grzyby (mogą być kurki, prawdziwki, pieczarki, rydze itp.) oczyścić, dobrze opłukać, posiekać drobno i dusić na maśle z drobno pokrojoną cebulką. Usmażyć dwa omlety naturalne, nałożyć grzyby, złożyć omlety na pół, potrzymać jeszcze całkiem krótko na małym ogniu, delikatnie zsunąć na talerz i zaraz podawać.

OMLET Z SEREM

Na 1 osobę kemping, biwak, ogród

2—3 jaja, 3 łyżki stołowe utartego żółtego sera (ementaler, gouda), łyżka masła, sól.

Usmażyć omlet naturalny, posypać utartym serem, zawinąć, przełożyć na talerz. Można też omlet posypać serem już na talerzu.

OMLET Z POMIDORAMI

Na 1 osobę kemping, biwak, ogród

2—3 jaja, 1 duży pomidor, 2 łyżki masła, sól.

Pomidora pokrajać w plasterki i lekko podsmażyć na maśle. Usmażyć omlet naturalny, nałożyć plasterki pomidora, zwinąć na pół i po krótkiej chwili przełożyć na talerz. Z braku świeżych pomidorów można użyć przecieru pomidorowego z konserwy.

OMLET Z ZIELONYM GROSZKIEM Z KONSERWY

Na 1 osobę kemping biwak, ogród

2—3 jaja, zielony groszek konserwowy (ok. 2 łyżki na osobę), 2 łyżki masła, sól.

Groszek przełożyć do rondelka i podgrzać razem z płynem, posolić, dodać łyżkę masła i szczyptę mąki, zagęścić trzymając jeszcze chwilę na ogniu. Upiec omlet, nałożyć groszek, zawinąć i przełożyć na talerz.

W ten sposób można również przyrządzić omlety z różnymi jarzynkami, uduszonymi uprzednio na maśle lub ugoto-

wanymi, takimi jak szparagi, kalafior, kalarepa, fasolka szparagowa.

OMLET ZE SZPINAKIEM (LUB SZCZAWIEM)

Na 1 osobę kemping, biwak, ogród

2—3 jaja, garść szpinaku lub szczawiu, 2 łyżki masła, 1 łyżka śmietany lub mleka, sól, pieprz, mąka.

Szpinak (łatwo go znaleźć na naszych łąkach i miedzach) dokładnie opłukać, korzonki odrzucić; sparzyć listki wrzącą wodą, odsączyć, posiekać nożem Przesmażyć krótko na maśle, dodać szczyptę mąki, posolić do smaku, na koniec rozprowadzić łyżką mleka lub śmietany. Usmażyć omlet naturalny, nałożyć szpinak, złożyć na pół. Już na talerzu można polać roztopionym masłem. Podobnie przyrządza się omlet ze szczawiem.

OMLET CYGAŃSKI

Na 8 osób biwak, majówka, ogród

Ok. 1 kg warzyw mieszanych świeżych lub mieszanki warzywnej w mrożonce, 10 jajek, 4 łyżki oliwy lub oleju, pęczek zielonej pietruszki, sól, pieprz.

Ten nietypowy omlet przygotowuje się w domu, przed wycieczką. Warzywa, dokładnie wypłukane i pokrojone w kostkę, dusić z dodatkiem niewielkiej ilości wody i szczyptą soli, a kiedy będą miękkie odsączyć z wody, trochę przestudzić (można je przygotować poprzedniego dnia). Jajka na omlet dobrze rozbić widelcem w salaterce; kiedy się już spienią, dodać warzywa i posiekaną zieloną pietruszkę. Posolić, popieprzyć do smaku, wszystko razem wymieszać. W dużym żaroodpornym naczyniu rozgrzać na ogniu 3—4 łyżki oliwy lub oleju, wlać masę jajeczną z warzywami, zapiekać w średnio rozgrzanym piekarniku ok. 20 min. Kiedy omlet będzie po wierzchu złocisty i „stały" pod palcami, wyjąć z pieca i przestudzić. Na wycieczkę zabrać razem z naczyniem, owiniętym w folię gospodarczą lub w serwetę. Omlet kroimy w naczyniu na plastry, jemy na zimno.

TORTILLA

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

4 jaja, 5—6 ugotowanych ziemniaków, ok. 150 g kiełbasy (pieczonego mięsa lub konserwy turystycznej), 2 łyżki groszku konserwowego lub fasolki szparagowej, ząbek czosnku, sól, pieprz, 2 łyżki oleju lub margaryny do smażenia.

Jaja wbić do miski, dokładnie roztrzepać widelcem, dodać pokrojone w talarki, ugotowane ziemniaki, pokrojoną w paseczki wędlinę (mięso, konserwę turystyczną), groszek konserwowy, posiekany drobniutko czosnek, sól, pieprz, wszystko razem wymieszać. Rozgrzać na dużej patelni tłuszcz, wlać masę jajeczną z dodatkami, smażyć na wolnym ogniu tak jak omlet. Jeszcze na patelni przekroić na 4 części, jeść na gorąco lub na zimno.

POSIŁKI JEDNODANIOWE

PIECZEŃ CIELĘCA NA ZIMNO

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

1 kg cielęciny od dyszka (bez kości), 1 łyżka rozmarynu, 4 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy, 1 łyżeczka przyprawy „Barbecue", 1 łyżka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu.

Mięso wypłukać, osuszyć w ściereczce. Czosnek posiekać drobno lub zmiażdżyć, wymieszać z oliwą, solą, pieprzem, przyprawą „Barbecue". Tą mieszaniną posmarować mięso dobrze ze wszystkich stron, zostawić na godzinę. Następnie włożyć do rondla, na dno którego dać łyżkę masła lub margaryny, obsmażyć ze wszystkich stron na rumiano. Wlać kilka łyżek zimnej wody. Przykryć, piec w rozgrzanym piekarniku około 2 godz. W trakcie pieczenia polewać sosem (w razie potrzeby dolać trochę wody). Po upieczeniu pozostawić do wystygnięcia w rondlu. Ochłodzoną pieczeń zawinąć w folię aluminiową i włożyć do lodówki. Na wycieczkę czy majówkę zabrać w całości. Przed podaniem pokroić na cienkie plasterki. Jeść na zimno z pieczywem, surówką, sałatką.

POMIDORY PO TATARSKU

Na 6 osób kemping, ogród

6 dużych pomidorów, 1/2 kg posiekanego mięsa „tatara", 2 łyżki musztardy, 1 łyżeczka przyprawy „Barbecue", 1 łyżeczka estragonu, pęczek zielonej pietruszki, 2 cebule, 2 żółtka, 5 łyżek oliwy, sól, pieprz.

Obrać i drobno posiekać cebulę. W głębokiej misce wymieszać żółtka, musztardę, oliwę, posiekaną cebulę, pietruszkę, przyprawy, sól, pieprz. Dodać mięso i wszystko dokładnie wymieszać na jednolitą masę. Z każdego pomidora ściąć „wieczko", wydrążyć miąższ (można z niego zrobić sok, sos itp.), nadziać pomidory, nakryć „wieczkami", ułożyć na liściach sałaty na talerzu, do chwili podania trzymać w chłodzie.

WOŁOWINA Z PAPRYKĄ

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

1 puszka konserwy wołowej w sosie własnym, 4 strąki papryki, 1 łyżka tłuszczu, 8 pomidorów, sól, pieprz.

Paprykę wymyć, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić na kawałki. Pomidory również wypłukać, sparzyć wrzątkiem, ściągnąć skórkę, pokroić na ćwiartki. W głębokim rondlu dusić paprykę z niewielką ilością wody i tłuszczu około 10 min. Następnie dodać pomidory i wołowinę, sól, pieprz do smaku, potrzymać jeszcze kilka minut na ogniu. Jeść z pieczywem, makaronem, ziemniakami lub kaszą.

RAGOUT Z KONSERWY WOŁOWEJ

Na 3—4 osoby kemping, biwak, majówka

1 puszka wołowiny w sosie naturalnym, 1 łyżka oleju, 1/2 kg pomidorów (lub 2 łyżki przecieru pomidorowego), 5 łyżek śmietany, sól, pieprz.

Wołowinę (samo mięso) pokroić w paski, obsmażyć krótko na gorącym oleju, dodać sos z puszki, pokrojone w plasterki pomidory lub przecier, przyprawić solą, pieprzem, dusić na patelni ok. 5 min. Pod koniec dodać śmietanę, raz zagotować. Jeść z pieczywem, z makaronem, ryżem lub ziemniakami.

MISZ-MASZ Z MIELONKI WOŁOWEJ I PORÓW

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

1 kg porów, 4 łyżki oleju, 1 puszka (ok. 340 g) mielonki wołowej, 1 l rosołu z kostki, 4 łyżki purée ziemniaczanego, 100 g sera żółtego, sól, pieprz, papryka w proszku.

Jest to typowy posiłek jednogarnkowy, coś w rodzaju gęstej zupy. Pory

oczyścić, wymyć, pokroić w talarki, włożyć do garnka, dusić na oleju ok. 5 min. Wołowinę pokroić w plasterki, dodać do porów, przyprawić do smaku szczyptą soli, papryką, pieprzem. Wlać rosół z kostki. Przykryć garnek, chwilę gotować Pod koniec dodać purée ziemniaczane, zamieszać, krótko zagotować. Jeść na głębokich talerzach. Po wierzchu posypać utartym żółtym serem.

MIELONKA WIEPRZOWA PANIEROWANA

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

1 puszka mielonki wieprzowej, 1 jajko, 2 łyżki mąki, 1/2 szklanki mleka, 1 łyżeczka sproszkowanej papryki, tłuszcz do smażenia.

Mielonkę pokroić w grube plastry. Mleko rozkłócić w garnuszku z jajkiem i wymieszać dokładnie z mąką i sproszkowaną papryką. Wlać na głęboki talerz. Maczać w tym cieście mielonkę, smażyć z obydwu stron na dobrze rozgrzanym tłuszczu; zaraz podawać. Jako dodatek — surówka lub sałatka warzywna, ziemniaki purée.

GULASZ PO WĘGIERSKU

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

1 l bulionu z kostki, 1 puszka wołowiny w konserwie (najlepiej w sosie węgierskim), 1 łyżka tłuszczu (oleju), 1 kg ziemniaków , 2 cebule, 1 łyżka sproszkowanej papryki, sól, pieprz.

Obraną, drobno pokrajaną cebulę podsmażyć na tłuszczu, ale nie przyrumieniać. Przełożyć do większego garnka, zalać bulionem z kostki. Ziemniaki obrać, wypłukać, pokroić w kostkę, dodać do bulionu, gotować 15—20 min. Gdy ziemniaki będą już prawie miękkie, przyprawić papryką, solą, pieprzem. Gulasz powinien być dość pikantny. Na końcu dodać wołowinę z konserwy, chwilę jeszcze podgrzać na ogniu. Podawać na głębokich talerzach. (Potrawa powinna mieć konsystencję gęstej zupy.) Jeść z chlebem.

„CIELĘCE OCZY" Z MORTADELI

Na 2 osoby kemping, biwak, majówka

4 plasterki mortadeli, 4 jajka, 100 g masła, 4 liście sałaty, szczypiorek, sól.

Pokrojoną na równe plastry mortadelę obrać ze skórki, podsmażyć na maśle z jednej strony, wówczas brzegi wywiną się ku górze, tworząc coś w rodzaju miseczek. Do każdej miseczki wpuszczać ostrożnie po jednym surowym jajku, posypać posiekanym szczypiorkiem, posolić, patelnię przykryć i zapiekać ok. 5 min, aż jaja się zetną. Dekoracyjnie wyglądają na talerzach ułożone na liściach sałaty (dokładnie wypłukanych). „Miseczki" z mortadeli można napełniać również innym nadzieniem, np.: zielonym groszkiem konserwowym, jajkami na twardo usiekanymi ze szczypiorkiem, różnymi sałatkami itp., w zależności od smaku i fantazji.

KIEŁBASA PO CYGAŃSKU

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

1/2 kg kiełbasy, 100 g boczku, 1 paczka (125 g) purée ziemniaczanego „Perła", 750 g żółtego sera, 1 zielona papryka, 1 cebula, sól, sproszkowana papryka.

Kiełbasę pokroić na kawałki długości ok. 10 cm. Boczek pokroić w plasterki, podobnie żółty ser, a paprykę i cebulę w paski. Kawałki kiełbasy naciąć głęboko wzdłuż, nadziać plasterkami sera, boczku, papryką, poprószyć sproszkowaną papryką, smażyć na tłuszczu lub piec na grillu wraz z cebulą. W tym czasie przyrządzić ziemniaki purée według przepisu na opakowaniu, przełożyć na talerze, formując w kształcie wianuszków. Pośrodku układać porcje kiełbasy, polać tłuszczem ze smażenia, udekorować cebulą.

BIGOS TURYSTYCZNY

Na 4—6 osób kemping, biwak, majówka

1 puszka konserwy wołowej lub wieprzowej, 1 łyżka tłuszczu, 1 główka ka-

pusty, 2 cebule, 1 łyżka przecieru pomidorowego lub 4 pomidory, sól, pieprz.

Kapustę posiekać, przełożyć do dużego garnka, sparzyć wrzątkiem (niech się chwilę pogotuje), odcedzić, wkroić cebulę, dodać tłuszcz, przecier lub pomidory, konserwę, wlać ok. 1/2 l wody, przyprawić pieprzem, solą, gotować jeszcze 30 min. Można również bigos w jednym dniu podgotować, a w drugim wykończyć. Można odgrzewać przez kilka dni.

KASZA NA SYPKO

Na 4—5 osób kemping, biwak, majówka

2 szklanki kaszy jaglanej lub gryczanej), 1 l wody, sól.

Na tym miejscu należy wygłosić pochwałę kaszy, która na kempingu stanowi znakomite uzupełnienie monotonnego często menu. Można ją jeść polaną tłuszczem (np. masłem, topioną słoniną, boczkiem itp.), z kwaśnym mlekiem, a także jako doskonały dodatek do konserw mięsnych. Wiele osób zniechęca się jednak do gotowania kaszy, twierdząc, że przywiera do garnka, rozgotowuje się na papkę, lub że za długo się ją gotuje, co zwłaszcza na kempingu jest uciążliwe. Można tego uniknąć, przyrządzając kaszę według wypróbowanego przez wielu turystów sposobu.

Zalać dwie szklanki kaszy wrzącą, posoloną wodą (1 litr). Chwilę gotować, a gdy zacznie pęcznieć zestawić z ognia, przykryć garnek i grubo okręcić papierem, swetrami itp., włożyć pod koc lub do śpiwora. Zostawić na 1 do 2 godzin. Przez ten czas kasza „dojdzie", będzie ciepła i sypka jak należy, a garnek da się łatwo wymyć. (Uwaga: kaszę należy gotować w dużym garnku, gdyż dwukrotnie zwiększa swą masę.)

GULASZ Z KASZĄ

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

1 puszka gulaszu w konserwie, 2 cebule, 1 łyżka tłuszczu, pół szklanki kwaśnej śmietany, papryka w proszku, sól, pieprz.

Cebulę, obrać, posiekać, podsmażyć w głębokim rondelku na tłuszczu. Dodać gulasz z konserwy, przyprawić papryką, solą, pieprzem, dobrze podgrzać, pod koniec wlać śmietanę, krótko jeszcze potrzymać na ogniu. Kaszę ugotować według podanego powyżej przepisu, nałożyć na talerze, polać gorącym gulaszem.

RIZI-BIZI

Na 5—6 osób kemping, biwak, majówka

1/2 kg ryżu, 1 puszka zielonego groszku konserwowego, 1/4 l rosołu z kostki, sól.

Istnieje wiele przepisów na tę potrawę z ryżu i zielonego groszku, którą wynaleźli podobno jeszcze przed wiekami Wenecjanie. Jeden z jej wariantów można z powodzeniem zastosować w kuchni plenerowej.

W dużym garnku (należy pamiętać, że ryż zwiększa swą masę prawie trzykrotnie) zalać ryż szklanką rosołu, dodać całą zawartość puszki z groszkiem (razem z płynem), posolić do smaku, gotować ok. 10 min, a gdy ryż nabierze wody i spęcznieje, zestawić z ognia, owinąć garnek ścierką, papierami itp., włożyć pod koc lub do śpiwora. Po godzinie potrawa jest już gotowa do spożycia, a jeszcze ciepła po 3—4 godz., w zależności od tego jak grubo owiniemy garnek. Może stanowić samodzielne danie lub dodatek do mięsa. Rizi-bizi można też podawać z różnymi sosami (np. cytrynowym); potrawę można wzbogacić kalorycznie dodając drobno pokrojonego upieczonego kurczaka, resztki pieczeni itp.

UDKA Z KURCZAKA (NA ZIMNO)

Na 6 osób kemping, biwak, majówka, ogród

6 udek z kurczaka, 250 g masła (albo oliwa czy olej do smażenia), 2 jajka, 1/2 torebki przyprawy „Panierka drobiowa" (Winiary), sól, pieprz, sok z 1 cytryny.

Udka umyć, osuszyć, posolić, lekko popieprzyć, skropić cytryną, natrzeć panierką drobiową lub innymi przyprawa-

mi (np. solą cebulową, czosnkiem, majerankiem), włożyć do garnka i pozostawić na 24 godziny w chłodnym miejscu. Smażyć z obydwu stron na rozgrzanym tłuszczu, ostudzić. Na wycieczkę zabrać opakowane w folię aluminiową. Ładny sposób podania — ułożyć udka na liściach sałaty. Każdą nóżkę powinno się przy kostce owinąć serwetką lub opaską z folii, gdyż udko na zimno obgryza się trzymając je — według zasad savoir-vivre'u — tylko w jednej ręce.

KURCZĘTA PANIEROWANE

Na 6 osób kemping, biwak, majówka, ogród

3 małe kurczaki (ok. 800—900 g każdy), 8 łyżek tartej bułki, 6 łyżek mąki, 3 jajka, sól, pieprz, 250 g masła.

Kurczęta wymyć, podzielić na ćwiartki. Jajka rozbić na głębokim talerzu, rozkłócić widelcem, posolić, popieprzyć. Ćwiartki kurcząt posypać mąką, maczać z obydwu stron w jajku, a następnie w bułce tartej. Rozgrzać masło (oliwę) na patelni i na małym ogniu smażyć kurczęta z odbydwu stron na złoty kolor. Jeść na gorąco lub na zimno. Doskonałe danie na jednodniową wycieczkę czy na majówkę.

KURCZĘ PIECZONE W GLINIE

Na 4—6 osób kemping, biwak, majówka

1 duże kurczę, 2 ząbki czosnku, 6 plasterków tłustego wędzonego boczku lub słoniny, 1 łyżeczka przyprawy „Panierka drobiowa" (Winiary), 2 łyżki oliwy, sól, pieprz, folia aluminiowa, glina.

Kurczaka natrzeć w środku solą i czosnkiem, obsypać panierką drobiową; z wierzchu posolić, popieprzyć, posmarować oliwą, obłożyć plasterkami słoniny lub tłustego boczku. Rozłożyć duży arkusz folii aluminiowej, posmarować oliwą, położyć na nim kurczę i bardzo szczelnie zawinąć. Wszystko razem otoczyć świeżą gliną na grubość ok. 2 cm. Piec w żarze ogniska około 3 godzin. Po tym czasie z gliny utworzy się twarda, sucha skorupa, którą należy rozbić, aby wydostać kurczę.

Lepsze w tym wypadku jest ognisko zagłębione w ziemi. Należy zwrócić uwagę, aby kurczaka w glinie przykryć dokładnie na wpół zwęglonym, żarzącym się węglem, co pozwoli na dłuższe zachowanie ciepła i ułatwi cyrkulację powietrza w ognisku.

FONDUE SEROWE

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

1 kg sera szwajcarskiego, 4 łyżki mąki, 1 ząbek czosnku, 1 flaszka (3/4 l) białego wytrawnego wina, 1 bochenek chleba żytniego lub pszennego.

Fondue serowe to popularna potrawa narodowej kuchni szwajcarskiej, przeniesiona z tradycji pasterskich. Podaje się ją teraz w najelegantszych restauracjach, a na kempingu może stanowić oryginalne danie, także dla zaproszonych gości. Można je przyrządzić na kuchence turystycznej lub w kociołku na ognisku

Ser utrzeć grubo na tarce lub pokrajać w kosteczkę. Duży garnek natrzeć czosnkiem, wlać wino i doprowadzić do wrzenia, dodać ser wymieszany z mąką i gotować około 10 min na małym ogniu, stale mieszając, aż powstanie jednolita, gęsta masa. Zredukować ogień do minimum, pozostawiając garnek na kuchence. W gorącej masie serowej każdy sobie macza kawałki chleba, nadziane na widelec lub na patyczki; zjada się apetyczne kąski już bez dodatku pieczywa.

KWIATY DYNI SMAŻONE

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

12 kwiatów dyni, 2 jajka, 1 szklanka bułki tartej, 1 szklanka oleju, sól.

Kwiaty dyni (także melona, kawona lub akacji) nadają się również do konsumpcji. Kwiaty wypłukać, osuszyć, spłaszczyć w rękach; na głębokim talerzu roztrzepać dobrze widelcem całe jajka, posolić, na drugim talerzu przygotować bułkę tartą. Maczać kwiaty na

przemian w jajku i bułce, smażyć w rondelku na rozgrzanym tłuszczu, tak jak faworki. Kwiaty dyni można również maczać w cieście naleśnikowym, które powinno być dość rzadkie. Usmażone kwiaty je się gorące, nadziane na patyczek, widelcem lub wprost palcami.

SER PANIEROWANY

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

400 g żółtego sera, 2 jajka, 1 łyżka mąki, 4 łyżki bułki tartej, olej do smażenia, sól.

Ser pokroić w plastry o grubości ok. 1 cm. Na głębokim talerzu roztrzepać widelcem jajka, posolić, dodać mąkę i wymieszać na jednolitą masę. Maczać w tym cieście z obydwu stron plastry sera, a potem obtoczyć w bułce tartej. Piec na rozgrzanym dobrze oleju z obydwu stron na złoty kolor.

KISZKA PO WIEJSKU (na zimno)

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

Ok. 500 g kiszki, 2 łyżki ostrej musztardy, 4 łyżki oliwy, pęczek zielonej pietruszki, sól, pieprz.

Włożyć do miski musztardę; dolewać po parę kropel oliwy, stale mieszając drewnianą łyżką lub rogalką (można ją szybko wystrugać z rosochatej gałązki). Kiszkę pokroić w plasterki grubości palca, włożyć do salaterki z przyprawioną musztardą, posolić, popieprzyć do smaku, delikatnie wymieszać. Po wierzchu posypać posiekaną drobno pietruszką. Jeść na zimno z chlebem lub bułką.

SPAGHETTI PO NEAPOLITAŃSKU

Na 3—4 osoby kemping, biwak, majówka

250 g (pół paczki) makaronu włoskiego spaghetti, 1 łyżka oliwy, 50 g masła, 3 jaja, 250 g ostrego żółtego sera (może być „oscypek"), sól.

W dużym garnku (uwaga: makaron zwiększa swą masę trzykrotnie) zagotować ok. 3 l wody, posolić, dodać łyżkę oliwy lub oleju, stopniowo wkładać makaron, aby się nie połamał, gotować ok. 25 min. Gdy będzie miękki odstawić garnek z ognia, dolać zimnej wody, odcedzić. Do garnka z makaronem dodać masło lub oliwę, dobrze podgrzać, pod koniec wbić całe surowe jajka, trzymac jeszcze chwilę na ogniu, stale mieszając. Wyłożyć spaghetti na talerze, po wierzchu posypać suto utartym serem.

SPAGHETTI Z SOSEM POMIDOROWYM

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

300 g spaghetti, sos pomidorowy gorący (patrz „Sosy"), 200 g utartego, żółtego sera, 2 łyżki oliwy lub oleju, sól.

Ugotować spaghetti, przelać zimną wodą, odcedzić, podgrzać w garnku z dodatkiem oliwy lub oleju, przełożyć na talerze. Polać gorącym sosem pomidorowym, posypać po wierzchu utartym żółtym serem.

SPAGHETTI PO BOLOŃSKU

Na 3—4 osoby kemping, biwak, majówka

250 g makaronu włoskiego, 1 łyżka oliwy, 2 puszki „Wołowiny po bolońsku", 250 g żółtego, utartego sera, łyżka przecieru pomidorowego.

Ugotować makaron w osolonej wodzie z dodatkiem 1 łyżki oliwy. Gdy będzie miękki zestawić z ognia, zahartować zimną wodą, odcedzić. Otworzyć puszki z „Wołowiną po bolońsku", dodać do makaronu wraz z przecierem pomidorowym, dokładnie wymieszać z makaronem, podgrzać. Na talerzach posypać utartym serem.

RIZOTTO BŁYSKAWICZNE Z KIEŁBASĄ

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

250 g kiełbasy, 40 g masła lub margaryny, 4 małe cebule, 1/2 kg pomidorów, 1/2 l wody, 1 paczka ryżu błyskawicznego, sól, pieprz, papryka w proszku, 100 g żółtego sera.

Kiełbasę obrać ze skórki, pokroić w plasterki (jeśli kiełbasa jest gruba, w paski), podsmażyć krótko na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Podobnie pokroić w plasterki cebulę, dodać do kiełbasy i smażyć razem ok. 5 min. Teraz dodać pokrojone pomidory, przyprawy do smaku (sól, pieprz, paprykę), wlać pół litra wrzącej wody, wsypać ryż. Przykryć garnek i wszystko razem gotować 5--10 min na małym ogniu. Na talerzach posypać żółtym, utartym serem.

RYŻ PO TURECKU

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka

1 szklanka ryżu, 2—3 pomidory lub łyżka stołowa przecieru pomidorowego, 2 cebule, 3 łyżki oleju, sól, 2 szklanki wody.

W dużym rondlu rozgrzać najpierw mocno olej, podsmażyć na nim drobno posiekaną cebulę (nie przyrumieniać); teraz dodać ryż i mieszając trzymać na ogniu ok. 3 min. Następnie wlać wodę, dodać wymyte, obrane ze skórki i drobno pokrajane pomidory lub przecier, posolić. Gotować jeszcze ok. 5 min. Kiedy ryż wchłonie całkowicie wodę, zdjąć naczynie z ognia, szczelnie przykryć oraz okręcić garnek papierem, kocem itp. Ryż będzie gotowy do spożycia już po ok. 1 godz. i nadal ciepły nawet po 3—4 godzinach, a więc po powrocie z wycieczki lub plaży.

PIZZA ZIEMNIACZANA

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

1 torebka (125 g) purée ziemniaczanego „Perła" lub innego, 4 jajka, 200 g pomidorów (ewent. przecier), 1/2 łyżeczki tymianku, 1/2 łyżeczki bazylii, 100 g utartego, żółtego sera, sól, łyżka oliwy lub innego tłuszczu.

Przygotować purée według przepisu na opakowaniu. Nałożyć na dużą patelnię (lub dwie mniejsze) dobrze posmarowaną oliwą ewent. innym tłuszczem, ugnieść łyżką, aby powstał placek o grubości ok. 2 cm. Na wierzchu ułożyć plasterki pomidorów i jajek na twardo, posypać przyprawami, utartym serem. Przykryć patelnię, zapiekać na małym ogniu, aż ser się rozpuści. Pokroić na porcje (tak jak tort), podać na stół razem z patelnią. Pizzę ziemniaczaną można wzbogacić, dekorując ją również plasterkami kiełbasy, mielonki, parówek itp.

NALEŚNIKI Z PASZTETEM

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka

1 szklanka mleka, 2 jajka, 200 g mąki, sól, 1 puszka pasztetu z drobiu (lub innego), kawałek słoniny, olej lub margaryna do smażenia.

Mleko rozkłócić dobrze z jajkami, dodać mąki na tyle, by ciasto było płynne i dało się lać; posolić, wymieszać. Patelnię posypać grubo solą, wyprażyć na ogniu, a następnie dokładnie usunąć sól (zapobiega to przywieraniu naleśników do dna). Na rozgrzaną, posmarowaną tłuszczem patelnię nalewać ciasto i przechylając patelnię rozprowadzić je cieniutko po całej powierzchni. Smażyć, pilnując, by się ciasto nie przypaliło, a następnie zrzucić naleśnik na odwrócony płaski talerz. W ten sposób usmażyć wszystkie naleśniki (za każdym razem ciasto zamieszać, gdyż mąka opada na dno). Z podanej proporcji powinno być 10—12 naleśników. Otworzyć puszkę z pasztetem, smarować naleśniki z przyrumienionej strony, składać w trójkąty, koperty lub zwijać w ruloniki. Przed podaniem obsmażyć naleśniki na tłuszczu z obydwu stron, posypać posiekaną pietruszką.

W podobny sposób można przyrządzić naleśniki z serem, parówkami, z duszonymi grzybkami itp.

KLUSKI GALUSZKI

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka

1 paczka (500 g) makaronu typu „muszelki" lub „krajanka", 250 g słoniny wędzonej lub boczku, 250 g białego sera, twarogu lub bryndzy, sól.

Nazwa tych klusek, podobnie jak i sposób ich przyrządzania, pochodzi ze Słowacji, gdzie galuszki są popularnym i ulubionym przysmakiem, z tym jednak, że nasi sąsiedzi robią je nie z gotowego makaronu, lecz z ciasta zagniecionego z mąki i jajek, drobno skubanego i wrzucanego na osolony wrzątek. W warunkach kempingowych prościej jednak zrobić tę potrawę z gotowego makaronu, na czym smak galuszek niewiele cierpi.

W głębokim, dużym naczyniu ugotować makaron według przepisu na opakowaniu. Słoninę lub boczek drobno skroić i podsmażyć na patelni; kiedy się wytopi tłuszcz, wyjąć łyżką skwarki i przełożyć je na talerzyk, a na patelnię wrzucić makaron (odcedzony), wymieszać go z tłuszczem i dobrze podgrzać. Ser pokruszyć, posolić, rozetrzeć łyżką. Gorący makaron wyłożyć na talerze, posypać po wierzchu skwarkami, a po bokach obłożyć serem. Można też — zamiast sera — polać makaron jeszcze na patelni gęstą kwaśną śmietaną i razem podgrzać. Wtedy galuszki będą bardziej luksusowe. Najlepsze są galuszki z owczą bryndzą.

KLUSKI CZOSNKOWE Z SEREM ROKPOL

Na 4—5 osób — kemping, biwak, majówka

250 g makaronu typu „krajanka", 100 g sera rokpol, 3 łyżki śmietany, 2 ząbki czosnku, łyżka masła, sól.

Ugotować makaron we wrzącej osolonej wodzie według przepisu na opakowaniu. Rokpol rozgnieść widelcem na talerzu, wymieszać ze śmietaną. Natrzeć wnętrze garnka dwoma ząbkami czosnku, na dno dać łyżkę masła, włożyć odcedzony makaron, na wierzch dać rokpol ze śmietaną, podgrzać na ogniu 2 min. Zaraz podawać.

KLUSKI BACY

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka

1 paczka (125 g) purée ziemniaczanego „Perła", 2 jaja, 200 g bryndzy, 200 g masła, sól.

Przygotować purée ziemniaczane według przepisu na opakowaniu. Dodać 2 całe jaja, bryndzę, 1 łyżkę masła, wszystko razem dobrze wymieszać na gładkie ciasto. W dużym garnku zagotować wodę, posolić i kłaść łyżką małe kluski (łyżkę należy zanurzać we wrzątku, aby ciasto lepiej odchodziło). Chwilę gotować, a kiedy kluski będą miękkie, odcedzić wodę. Na talerzach polać kluski roztopionym masłem.

PRAŻUCHA Z ZIEMNIAKÓW

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka

1 kg ziemniaków, 4 łyżki mąki (najlepiej żytniej), 4 cebule, 150 g masła lub słoniny, sól.

Prażucha, prosta i pożywna potrawa dobrze znana starszemu pokoleniu, warta jest przypomnienia na użytek kuchni plenerowej. Obrane i wypłukane ziemniaki gotować w osolonej wodzie. Kiedy będą już na wpół miękkie, wsypać mąkę, przykryć garnek; gdy ziemniaki się ugotują, zdjąć pokrywkę, potrzymać jeszcze chwilę garnek na małym ogniu celem odparowania resztek wody. Następnie ugnieść ziemniaki na gęstą, jednolitą masę. Łyżką umaczaną w tłuszczu nakładać porcje prażuchy na talerze, polać tłuszczem z podsmażoną cebulą, topioną słoniną, wędzonką itp. Jeść zaraz.

KROKIETY Z ZIEMNIAKÓW

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka

1 paczka purée ziemniaczanego „Perła" 3 jaja, sól, pieprz, olej lub inny tłuszcz do smażenia.

Przygotować purée ziemniaczane według przepisu na opakowaniu. Dodać dwa całe jajka, sól, pieprz do smaku. Wszystko razem dobrze wymieszać, następnie formować krokieciki długie na 5 cm, o grubości palca. Roztrzepać wi-

delcem na talerzu 1 jajo, maczać w nim po kolei krokiety i zaraz smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obydwu stron. Można podawać z sosem pomidorowym lub innym, albo z duszonymi na maśle grzybkami.

ZIEMNIAKI PO WĘGIERSKU

Na 4 osoby kemping, biwak

1 kg ziemniaków, 4 cebule, 100 g masła lub oliwy, 1/4 l śmietany, papryka w proszku, sól, pieprz.

Ziemniaki obrać, ugotować w posolonej wodzie, odcedzić i ostudzone pokrajać w plasterki. Cebulę posiekać, przysmażyć na tłuszczu w głębokim rondlu. Dodać ziemniaki, poprószyć sproszkowaną papryką, popieprzyć, polać śmietaną. Dusić pod przykryciem, aż ziemniaki będą miękkie. Na talerzach ziemniaki można jeszcze polać cienko gęstą, kwaśną śmietaną.

ZIEMNIAKI W FOLII

kemping, biwak, majówka, ogród

Ziemniaki w folii gospodarczej można piec na różne sposoby: w gorącym popiele z ogniska, na ruszcie, a także w domowym piekarniku. Piec należy około godziny, razem ze skórką (przedtem trzeba ziemniaki dokładnie wymyć, a nawet wyszorować szczoteczką). Można też ziemniaki przed zawinięciem w folię obrać z łupin, tak jak do gotowania. Każdy ziemniak — najlepiej średniej wielkości — zawinąć dokładnie w kawałek folii i piec około godziny. Podawać razem z folią, która zastępuje talerzyk. Nie zapomnijcie o podaniu soli.

ZIEMNIAKI W KOSZYCZKACH

kemping, biwak, majówka, ogród

Ziemniaki zapiec w folii jak wyżej. Potem każdy ziemniak rozwinąć, formując z folii jakby koszyczek. Nakrawać ziemniaki z wierzchu na krzyż i nakładać nadzienie — według smaku i fantazji. Może to być: kawałeczek masła, kleks keczupu lub sosu barbecue, śledź marynowany lub sardynka w oleju, twarożek ze śmietaną, sałatka z ryb (konserwa), podsmażony boczek, posiekane jajko na twardo z zieleniną. Szczyt luksusu: na każdy ziemniak położyć pół łyżeczki czerwonego kawioru. Je się łyżeczką. Do tego oczywiście pieprz, sól.

KOCIOŁEK W OGNISKU

Na 8—10 osób kemping, biwak, majówka, ogród

2 kg ziemniaków, 1 kg kiełbasy, 25 dkg boczku wędzonego lub słoniny, 8 cebul, sól, pieprz.

Do przygotowania tej popularnej turystycznej zapiekanki rodem z kuchni ludowej (zależnie od regionu różnie się ona nazywa: dymfoki, prażucha, pieczonka, prażonka) potrzebny jest solidny garnek żeliwny z przykrywką. Podstawowym surowcem są ziemniaki. Należy je obrać, wypłukać, pokroić w plastry. Również w plasterki pokroić kiełbasę i cebulę. Na dnie garnka ułożyć plasterki boczku lub słoniny, następnie warstwę ziemniaków, cebuli, posolić, popieprzyć, na to plasterki kiełbasy, znów ziemniaki itd. — aż do wypełnienia kociołka. Na wierzchu plasterki boczku lub słoniny. Garnek szczelnie nakryć pokrywą, którą należy jeszcze obciążyć kamieniami lub zalepić dobrze gliną (od tego w dużej mierze zależy smak potrawy).

Istotny jest także sam sposób pieczenia. Ognisko należy rozpalić dużo wcześniej i doprowadzić do utworzenia się takiej ilości żaru, by garnek cały się w nim zagłębił. Potem dorzucić już tylko niewiele drzewa, dla podtrzymania ognia. Kociołek zapieka się w żarze około 1,5 godz. Zapiekankę można również przyrządzić z ziemniaków ugotowanych w mundurkach, obranych z łupin i pokrojonych w plastry. Wówczas „kociołek" zapieka się krócej, około 45 min, szczelne przykrycie nie jest tak ważne, wystarczy parę liści kapusty. (Palenie ogniska patrz str. 10)

FONDUE MIĘSNE

Na 6 osób kemping, biwak, majówka, ogród

1 kg mięsa wyborowego, najlepiej polędwicy wołowej, wieprzowej lub baraniej, 1 l oleju do smażenia, sól, pieprz.

Do fondue mięsnego potrzebny jest solidny emaliowany lub miedziany kociołek (garnek), kuchenka z palnikiem na spirytus albo palnik z butlą gazową oraz specjalne widelce-widełki do mięsa — dla każdej osoby jeden — z długimi trzonkami oprawionymi w drewno. Mięso należy wypłukać, osuszyć w ściereczce, pokroić na kawałki wielkości połowy pudełka zapałek, ułożyć na tacce. Garnek z olejem postawić na kuchence i doprowadzić olej do wrzenia. Każdy biesiadnik nabija sobie na widelec kawałek mięsa i wkłada do wrzącego oleju. Po ok. 5 min mięso powinno się już usmażyć i nabrać ładnego brązowego koloru. Wówczas wyjmuje się i już na talerzach przyprawia potrawę. Do tego pieczywo. Konieczne są różne ostre sosy, np. sos jabłkowy z curry, keczup, sos śmietanowo-jarzynowy, a przede wszystkim sosy na bazie majonezu z dodatkiem zielonego szczypiorku, roztartego z solą czosnku, siekanej zielonej pietruszki. (Każdy sos w osobnej miseczce.)

POTRAWY Z RUSZTU I ROŻNA

KURCZĘTA PANIEROWANE

Na 6 osób kemping, ogród

3 małe kurczaki (800 g — 1 kg każdy), 8 łyżek tartej bułki, 6 łyżek mąki, 3 łyżki masła, 3 jajka, sól, pieprz.

Każdego kurczaka podzielić na połówki. Rozbić lekko, spłaszczyć. Jajka rozkłócić widelcem na głębokim talerzu, posolić, popieprzyć. Połówki kurcząt popròszyć mąką, a następnie maczać z obydwu stron w rozbitych jajkach, obtaczać suto w bułce tartej. Piec na rozgrzanym ruszcie niezbyt blisko żaru około 25 min, obracając wielokrotnie w czasie pieczenia. Skrapiać roztopionym masłem. Jeść na gorąco lub na zimno. Podawać z sosem barbecue, sosem pomidorowym lub z plasterkami cytryny.

KURCZĘ W MIODZIE

Na 6 osób kemping, ogród

1 duże kurczę, 4 ząbki czosnku, 1 szklanka oliwy, 2 cebule, 1 marchewka, 2 goździki, 2 łyżki octu lub soku z cytryny, 1 szklanka białego wytrawnego wina, 10 ziarenek pieprzu, 3 łyżki miodu, sól.

Obrać czosnek i cebulę, pokroić na plasterki. Marchewkę oczyścić, umyć, pokroić drobno. Wymieszać oliwę z winem i octem (lub sokiem z cytryny); dodać cebulę, czosnek, marchewkę, ziarnka pieprzu, goździki. Zalać tą marynatą kurczaka w garnku, pozostawić na 2 godz., obracając co jakiś czas. Następnie wyjąć kurczaka, odsączyć, nadziać na rożen i piec obracając. Rozpuścić miód w małej ilości marynaty i polewać nim drób w czasie pieczenia wiele razy. Po ok. 1—1.15 godz. kurczak jest upieczony, ma złocistą skórkę i jest lekko chrupiący. Podobnie można przyrządzić kaczkę.

KURCZĘTA NADZIEWANE

Na 8 osób kemping, ogród

2 kurczęta po ok. 1 kg, 2 wątróbki z kurczęcia, 1 pęczek estragonu, 1 pudełko serka homogenizowanego, 3 łyżki oliwy, sól, pieprz.

Drobno posiekać wątróbki z kurcząt, rozgnieść i zmieszać z serkiem homogenizowanym. Dodać posiekany (lub sproszkowany) estragon, posolić, popieprzyć, wymieszać. Nadziać tym farszem kurczęta i dobrze zaszyć. Po wierzchu posma-

rować oliwą, poprószyć pieprzem, solą. Nadziać kurczaki na rożen i piec nad żarem około 40 min obracać rożen co jakiś czas.

WOŁOWINA W „PAPILOTACH"

Na 6 osób kemping, ogród

1 kg siekanej wołowiny („tatara"), 4 jajka, 12 plasterków boczku wędzonego lub słoniny, łyżka oliwy, sól, pieprz, pęczek zielonej pietruszki.

Mięso dobrze wymieszać z jajkami i drobniutko posiekaną pietruszką. Posolić, popieprzyć do smaku. Zwilżyć dłonie w wodzie, nabierać mięso i formować kulki wielkości piłeczki pingpongowej. Ułożyć na kawałkach folii aluminiowej, zawinąć szczelnie i zakręcić po bokach jak papiloty. Położyć na ruszcie blisko żaru, piec ok. 15 min z obydwu stron. Pod koniec położyć na rozpalonym ruszcie plasterki boczku i przypiec z obydwu stron. Przed podaniem rozciąć „papiloty" na krzyż, rozsunąć folię i wsunąć na każdą porcję mięsa po dwa plasterki przyrumienionego, chrupkiego boczku. Podawać razem z folią. Jeść gorące.

UDZIEC BARANI PO BUŁGARSKU

Na 8 osób kemping, ogród

1 udziec barani (ok. 3 kg), 2 ząbki czosnku, 3 łyżki oliwy, tymianek, bazylia, sól, pieprz.

Ponakłuwać udziec ostrym nożem i naszpikować pokrojonymi ząbkami czosnku. Posolić, a następnie cały udziec posmarować oliwą. Posypać ziołami i pieprzem. Przygotować ognisko z dobrze rozżarzonymi szczapami drewna (najlepiej z drzew liściastych). Nadziać udziec na rożen, piec ok. 1,5 godz.

UDZIEC BARANI PO MYŚLIWSKU

Na 6 osób kemping, ogród

1 udziec barani (ok. 2 kg), 250 g masła, 2 szklanki jałowcówki, sól, pieprz.

Udziec posolić, popieprzyć, posmarować dobrze ze wszystkich stron masłem; nabić na rożen i piec około 1 godz., co jakiś czas polewając roztopionym masłem. Na 5 min przed zakończeniem pieczenia podgrzać jałowcówkę („Myśliwska") i polać nią udziec. Ostrożnie z ogniem!

KOTLETY WIEPRZOWE PO KATALOŃSKU

Na 6 osób kemping, ogród

6 kotletów wieprzowych, 4 cebule, 3 cytryny, 2 liście laurowe, 4 szczypty tymianku, 8 liści szałwii, 8 łyżek oliwy, sól, pieprz.

Cebule obrać, pokroić w plasterki. Przygotować marynatę z oliwy, soku z cytryn, cebuli, tymianku, lauru i szałwii, z dodatkiem soli i pieprzu. Marynować w tym kotlety przez 3 godziny. Następnie odsączyć i piec na ruszcie 7—8 min z każdej strony, niezbyt blisko żaru.

SZASZŁYKI TATARSKIE

Na 6 osób kemping, ogród

600 g siekanego steku wołowego lub „tatara", 12 cienkich plasterków słoniny, 1 łyżka sproszkowanego kminku, 6 ząbków czosnku, 1 filiżanka bulionu (z koncentratu), sól, pieprz.

Obrać czosnek, ząbki rozgnieść na miazgę; dodać do siekanego mięsa wraz z kminkiem, posolić, popieprzyć. Zwilżyć dłonie wodą i formować kulki wielkości piłeczek do ping-ponga. Owinąć każdą plasterkiem słoniny i przekłuć wykałaczką. Ułożyć na rozgrzanym nad żarem ruszcie, piec około 8 min, skrapiając bulionem.

SZASZŁYKI Z JAGNIĘCIA

Na 8 osób kemping, ogród

1 kg mięsa z jagnięcia od łopatki, 16 małych, twardych pomidorów, 2 zielone papryki, 2 duże cebule, 3 łyżki oliwy, 1/2 łyżeczki tymianku, 8 liści laurowych, sól, pieprz.

Mięso pokroić w kostkę ok. 2 cm. Papryki oczyścić z gniazd nasiennych, wypłukać, pokroić w kwadraty. Cebulę pokroić w plasterki. Każdy pomidor owinąć plasterkiem słoniny i zabezpieczyć drewnianą wykałaczką. Nadziewać na rożenki (czyli zaostrzone z jednej strony, ok. 20 cm długie metalowe szpikulce) na przemian: liść laurowy, mięso, cebulę, pomidor, paprykę itd., aż do wypełnienia rożenka. Na głębokim talerzu wymieszać oliwę z tymiankiem, maczać w niej szaszłyki z obydwu stron, posolić, mocno popieprzyć. Piec na rozgrzanym ruszcie, na węglu drzewnym lub na żarze z drewna (dobrze jest dołożyć kilka gałązek jałowca). Łączny czas pieczenia ok. 10 min, w połowie przewrócić na drugą stronę.

CZICZKEBAB

Na 6 osób kemping, ogród

750 g chudej baraniny, 1/2 l mleka, 3 łyżki oliwy, 3 pomidory, 3 papryki, 6 małych cebul, sól, pieprz.

Baraninę pokroić w kostkę ok. 1,5 cm, włożyć do głębokiej miski, posolić, popieprzyć. Wymieszać z oliwą mleko, zalać nim mięso, marynować przynajmniej 4 godziny. Po tym czasie mięso odsączyć i obsuszyć w czystej ściereczce. Obrać cebule i pokrajać w grube plastry. Podobnie pokroić pomidory. Papryki wymyć, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić na kawałki. Nadziewać na rożenki na przemian: kawałki mięsa, plastry pomidora, cebuli, papryki, aż do wypełnienia rożenka. Piec na ruszcie położonym blisko żarzącego się węgla ok. 10 min. W połowie pieczenia obrócić na drugą stronę.

SZASZŁYKI Z WOŁOWINY

Na 6 osób kemping, ogród

1,5 kg miękkiego rumsztyku wołowego, 1 cytryna, 10 łyżeczek oliwy, 12 marynowanych twardych grzybków, 12 korniszonów, 12 strąków świeżej papryki, 6 cebul, 12 małych, twardych pomidorów, 2 łyżeczki sproszkowanej papryki, sól, pieprz.

W glinianym dużym garnku wymieszać 4 łyżki oliwy i sok z 1 cytryny, dodać 2 łyżeczki papryki i po łyżce soli i pieprzu. Mięso wypłukać, pokroić na kostki ok. 4 cm, włożyć do marynaty, dobrze wszystko razem wymieszać, pozostawić w chłodnym miejscu na 3 godziny.

Obrać cebule, pokroić na ćwiartki. Korniszony skroić na grube plasterki. Papryki wymyć, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić na kwadraty. Mięso wyjąć z marynaty, odsączyć. Nadziewać na rożenki: grzybek, paprykę, korniszon, kawałek mięsa, cebulę, znów mięso itd., aż do wypełnienia rożenka, na końcu pomidor. Piec na ruszcie bardzo blisko żaru ok. 12 min. Od czasu do czasu obracać.

KACZKA W FOLII

Na 4 osoby kemping, ogród

1 mała kaczka, 3 łyżki oliwy, 1 opakowanie przyprawy „Panierka drobiowa" (producent „Winiary"), sól, folia aluminiowa.

Wypatroszoną kaczkę wypłukać, obsuszyć w ściereczce, podzielić na cztery części. Każdy kawałek lekko posolić, posmarować oliwą, otoczyć w panierce, zawinąć szczelnie w folię. Ułożyć na rozgrzanym ruszcie, piec na małym ogniu ok. 30—40 min, co jakiś czas odwracając. Po upieczeniu odrzucić folię, ułożyć porcje kaczki na liściach kapusty lub sałaty. Jako dodatek pieczywo. W podobny sposób można również piec kurczaki.

SZASZŁYKI Z KURCZĄT Z PIECZARKAMI

Na 6 osób kemping, ogród

1 duży kurczak lub kura (ok. 1 kg), 150 g pieczarek, 24 listki laurowe, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz, sok z jednej cytryny.

Kurczaka sprawić, starannie opłukać, podzielić na cztery części. Ostrym nożem oddzielić mięso od kości, pokroić w kostkę ok. 1 cm. W głębokiej misce wymieszać sok z jednej cytryny, pół łyżeczki soli i tyleż pieprzu. Włożyć kawałki kury, wymieszać, marynować co najmniej przez godzinę. Pieczarki (same główki) bardzo starannie wymyć i wypłukać pod bieżącą wodą. Nadziewać na rożenki kurczaka, pieczarki i listki laurowe. Piec na rozgrzanym ruszcie ok. 10—15 min, co jakiś czas obracając.

SZASZŁYKI BARANIE ZE SŁONINĄ

Na 6 osób kemping, ogród

600 g chudej baraniny (najlepiej od łopatki), 200 g słoniny, 2 cebule, 1 łyżka oliwy, sól, pieprz.

Baraninę pokroić w kostkę (ok. 2 cm), włożyć do miski, posolić, popieprzyć, skropić oliwą; odstawić na godzinę do chłodnego miejsca. Pokroić słoninę również w kostkę (ok. 1 cm). Obrać cebule, pokroić na cztery części. Nadziewać na rożenki na zmianę: kawałki baraniny, słoninę, cebulę. Piec na rozgrzanym ruszcie, obracając z obydwu stron, przez ok. 10 min.

SZASZŁYKI BARANIE Z CURRY

Na 6 osób kemping, ogród

600 g baraniny od łopatki, 200 g wędzonej słoniny, 4 łyżki stołowe oliwy, 1 łyżeczka curry, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka pieprzu.

Pokroić baraninę na małe kawałki. W głębokim naczyniu wymieszać curry, pieprz i sól wraz z oliwą. Włożyć kawałki baraniny, wszystko razem jeszcze dobrze wymieszać, pozostawić na godzinę. Nadziewać na rożenki kawałki mięsa na zmianę z plasterkami słoniny, piec na niezbyt rozpalonym ruszcie ok. 10 min.

SZASZŁYKI Z MIĘSA I KIEŁBASY

Na 6 osób kemping, ogród

850 g wieprzowiny, 300 g wędzonej słoniny, 500 g kiełbasy (może być zwyczajna), 1 łyżka oliwy, sól, pieprz.

Wieprzowinę pokroić w kostkę ok. 1 cm, lekko posolić, odstawić na 1 do 2 godzin w chłodne miejsce. Słoninę pokroić w cienkie plasterki, kiełbasę nieco grubiej, w talarki. Na rożenki nadziewać na przemian kawałki mięsa, słoninę i kiełbasę, aż do wypełnienia rożenka; skropić oliwą, mocno popieprzyć. Piec na rozgrzanym ruszcie, nad żarzącymi się węglami ok. 12 min, obracając w trakcie pieczenia. Szaszłyki te można przyrządzić również z samej tylko kiełbasy, a w miejsce wieprzowiny nadziewać grube plasterki cebuli i papryki.

KOTLETY Z JAGNIĘCIA

Na 8 osób kemping, ogród

8 grubych kotletów baranich, 1 szklanka oliwy, 2 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, 1 pełna łyżka tymianku, sól, pieprz.

W przeddzień pieczenia przygotować mieszankę ze szklanki oliwy, liści laurowych, tymianku i czosnku (całe obrane ząbki), dodać sporo soli i pieprzu, pozostawić na noc. Przed pieczeniem wysmarować kotlety oliwą z przyprawami (zostawić trochę oliwy do smarowania w trakcie pieczenia). Piec na rozgrzanym ruszcie, na średnio rozżarzonych węglach. Obracać kotlety dwa razy z każdej strony, za każdym razem skrapiając aromatyzowaną oliwą. Łącznie piec (w zależności od grubości kotletów) ok. 10—15 min.

POLĘDWICA WOŁOWA

Na 10 osób kemping, ogród

2 kg polędwicy wołowej w kawałku, 60 dkg masła, sól, pieprz.

Masło stopić, posmarować nim dobrze mięso. Posolić, popieprzyć. Piec na ru-

szcie (nie nakłuwać, aby nie wyciekł sok), ok. 10 min, skrapiając topionym masłem. Przewracać na obydwie strony co jakiś czas. Jeśli polędwica ma być krwista, skrócić czas pieczenia do ok. 8 min. Przed podaniem pokroić w plastry. Jeść z białym pieczywem.

KOTLETY BARANIE Z PRZYPRAWAMI ZIOŁOWYMI

Na 6 osób kemping, ogród

6 kotletów baranich, 6 łyżek oliwy, rozmaryn, tymianek, liść laurowy, 3 ząbki czosnku, 1 cebula, sól, pieprz.

Obrać czosnek i rozdrobnić na miazgę. Cebulę pokroić w plasterki. Z oliwy, ziół, czosnku i cebuli, z dodatkiem soli i pieprzu, przygotować marynatę. Macerować w niej kotlety co najmniej przez 2 godz. Po upływie tego czasu wyjąć kotlety z marynaty, ułożyć na rozgrzanym ruszcie i piec z obydwu stron ok. 10 min (na drugą stronę odwrócić w połowie pieczenia).

PLJESKAVICA

Na 6 osób kemping, ogród

1 kg mielonej wieprzowiny, 250 g cebuli, sól, pieprz, sproszkowana ostra papryka.

Zmielone mięso posolić, popieprzyć, dodać dwie posiekane cebule, poprószyć papryką. Wyrobić dokładnie w głębokiej misce (podobnie jak mięso na sznycle). Pozostawić na 3 godziny. Na koniec podzielić na sześć porcji i formować pljeskavice, które powinny mieć kształt befsztyka. Piec na rozgrzanym ruszcie z obydwu stron. Podać najlepiej na okrągłym półmisku, pośrodku ułożyć kopczyk z posiekanej cebuli.

KOTLETY KOWBOJSKIE

Na 4 osoby kemping, ogród

4 grube kotlety wieprzowe (z kością lub bez), 5 łyżek oliwy, 1 łyżka keczupu, 1 cebula, sól, pieprz.

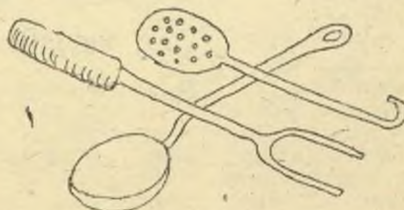
Olej wymieszać z keczupem i drobniutko posiekaną cebulą. Posmarować tą marynatą kotlety i pozostawić na godzinę. Piec na ruszcie z obydwu stron, potem posolić, popieprzyć. Jeść z pieczywem, surówkami itp.

ĆEVAPČIĆI

Na 8—10 osób kemping, ogród

1/2 kg mielonej wołowiny, 1/2 kg mielonej baraniny lub wieprzowiny, 250 g cebuli, sól, pieprz.

Ćevapčići to przysmak jugosłowiański, zresztą pochodzenia tureckiego. Mięso należy posolić, popieprzyć, wymieszać w głębokiej misce, a następnie długo i dokładnie wyrobić ręką, tak jak na sznycle (mielone kotlety). Zmoczyć dłonie w zimnej wodzie i formować małe kiełbaski o długości ok. 5 cm i grube na 1 palec. Układać na rozgrzanym ruszcie, piec z obydwu stron łącznie ok. 15 min. Dobrze pilnować, aby się nie przypaliły. Ćevapčići podaje się z grubo posiekaną cebulą, z ostrymi papryczkami, ewentualnie z keczupem. Je się nabijając na drewniane patyczki czy wykałaczki lub po prostu widelcem.





PIECZENIE BARANA (JAGNIĘCIA)

Podobnie jak tradycyjne już pieczenie ziemniaków przy ognisku — pieczenie barana staje się coraz popularniejsze; stwarza doskonałą okazję do zorganizowania wycieczki w szerszym gronie przyjaciół i jest świetną, integrującą towarzystwo zabawą. Aby się jednak impreza udała, należy zacząć przygotowania dużo wcześniej. Przede wszystkim trzeba zamówić u hodowcy — na określony dzień — młode jagnię o wadze 7—8 kg. Przed pieczeniem jagnię powinno być już oskórowane i oczyszczone. Ważną rzeczą jest wybranie odpowiedniego miejsca na rozpalenie ogniska, tam, gdzie nie zabraniają tego przepisy przeciwpożarowe i gdzie jest to absolutnie bezpieczne (palenie ogniska — patrz str. 10).

Rożen można wykonać stosunkowo łatwo własnym sposobem. Wystarczy żelazny, gruby pręt, o długości ok. 100 cm, z jednego końca lekko zaostrzony, a z drugiego zakręcony, aby można nim obracać w trakcie pieczenia. Rożen kładzie się poziomo na dwóch wbitych w ziemię palikach, u góry rozwidlonych lub na drewnianych patykach ustawionych w koziołki. Ognisko należy rozpalić przynajmniej na godzinę wcześniej

przed rozpoczęciem pieczenia, aby się wytworzyła odpowiednia ilość żaru (można oczywiście piec także na żarze z węgla drzewnego).

Po upieczeniu jagnię zdejmuje się z rożna i kładzie na dużej tacy, ewentualnie na czystym stoliku, dobrze wyszorowanej desce, płaskim dużym kamieniu itp. Za pomocą ostrego noża i dużego widelca do mięsa odkrawa się plastry jagnięciny i kładzie na talerzyki. Je się z pieczywem. Można podać po szklaneczce czerwonego wytrawnego wina, w żadnym jednak wypadku nie pije się do baraniny wódki, byłoby to smakowym barbarzyństwem.

JAGNIĘ NA ROŻNIE

1 jagnię 7—8 kg, 20 ząbków czosnku, 1 duży słoik musztardy, 2 szklanki oliwy lub oleju, sól, pieprz.

Jagnię (oskórowane i sprawione) naszpikować ząbkami czosnku przekrojonymi wzdłuż na pół. Posolić, popieprzyć, posmarować musztardą, o potem oliwą. Nadziać jagnię na rożen, piec około 2,5 godz., w miarę możliwości najpierw dalej od żaru, potem bliżej, co jakiś czas obracając, aby się równomiernie upiekło na brunatno-złoty kolor. Kiedy skórka na podudziach zaczyna pękać, jagnię jest już upieczone.

GRZYBY

Grzyby są przysmakiem dla większości ludzi, a zbieranie ich jest prawdziwą frajdą. Poza walorami smakowymi posiadają dużo związków azotowych, substancji aromatycznych i enzymów, sole mineralne i witaminy. Są jednak ciężkostrawne i nie powinno się ich zbyt dużo naraz jeść. W kuchni kempingowej świeże grzyby stanowią doskonałe uzupełnienie turystycznego menu.

Przy zbieraniu grzybów należy jednak zachować jak najdalej idącą ostrożność. Pamiętajmy, że wiele grzybów trujących przypomina do złudzenia grzyby szlachetne. Dlatego lepiej najdorodniejszego nawet grzyba odrzucić, niż narazić się na zatrucie, które może się okazać śmiertelne. W każdym wypadku podejrzenia zatrucia należy natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską. Szczególnie należy uważać przy zbieraniu rosnących dziko pieczarek, gdyż łatwo można pomylić pieczarkę jadalną z bardzo silnie trującym muchomorem białym (jego blaszki są zawsze białe, podczas gdy blaszki pieczarki jadalnej mają kolor różowobrązowy). Podobnie należy uważać przy zbieraniu borowików (prawdziwki, koźlaki, maślaki, sitaki), rydzów, gąsek, smardzy, opieniek i innych grzybów, co do których nie mamy absolutnej pewności, że nie są trujące.

Grzyby można przyrządzać świeże — duszone, smażone — można je też suszyć, marynować, solić. Do suszenia nadają się najlepsze gatunki, np. prawdziwki, koźlarze, do marynowania rydze, prawdziwki, maślaki.

GRZYBY DUSZONE

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka

500 g grzybów, 100 g masła, 1/4 l śmietany, 2 duże cebule, sól, pieprz.

Grzyby (borowiki, maślaki, pieczarki) przebrać, oczyścić (małe grzybki zostawić w całości, z większych odciąć twarde części korzeni), starannie wypłukać, pokroić w paski. W głębokim rondlu zalać wrzątkiem, krótko zagotować, odcedzić. Dodać do grzybów masło, posiekaną cebulę, śmietanę, pieprz, sól do smaku, dusić pod przykryciem ok. 1 godz. Podawać z makaronem, ziemniakami, ryżem, krokietami z ziemniaków. Jeśli nie ma śmietany, można grzyby dusić tylko na samym maśle.

SAŁATKA Z PRAWDZIWKÓW LUB PIECZAREK

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

1 kg prawdziwków lub pieczarek, 1 cy-

tryna, 2 łyżki oliwy lub oleju sojowego, sól, pieprz.

Grzyby przebrać, oczyścić, umyć, odsączyć z wody, skropić sokiem z cytryny (aby nie ściemniały), pokroić na cieniutkie plasterki, wrzucić do wrzącej osolonej wody, chwilę gotować. Odcedzić, ostudzić, przełożyć do miski, skropić sokiem z cytryny, oliwą, poprószyć pieprzem. Niech sałatka chwilę postoi.

RYDZE W CIEŚCIE

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

Ok. 1 kg rydzów, 1 torebka mąki naleśnikowej (koncentrat), 1/4 l oleju lub margaryny, sól.

Rydze oczyścić, zostawić tylko same główki. Przygotować ciasto naleśnikowe wg przepisu na opakowaniu (powinno być posolone i dosyć gęste). Rozgrzać olej na patelni lub w menażce; grzyby nadziewać na widelec, maczać w cieście, smażyć po kilka (nie wszystkie naraz) tak jak pączki czy chrust, z obydwu stron. Kiedy się zrumienią na złoty kolor szybko wyjmować. Można jeść na gorąco lub na zimno.

RYDZE SMAŻONE

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

Ok. 1 kg rydzów, 250 g masła, sól.

Grzyby przebrać, oczyścić, zostawić same kapelusze; starannie wypłukać, niech dobrze obciekną. Rozgrzać masło na patelni i smażyć na wolnym ogniu blaszkami do góry, uważając, aby się nie przypaliły. Przed podaniem posolić.

RYDZE PANIEROWANE

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

Ok. 1 kg rydzów, 250 g masła, 1 jajo, 200 g bułki tartej, sól.

Rydze oczyścić, wypłukać, zostawić same kapelusze. Rozbić na talerzu widelcem całe jajo, na drugim talerzu przygotować bułkę tartą; nabijać na widelec grzyby, maczać w jajku, później obtaczać w tartej bułce, posolić. Smażyć na maśle z obydwu stron.

Uwaga! Odciętych z rydzów nóżek nie wyrzucać, ale pokroić i ususzyć. Mało kto wie, że suszone rydze są doskonałym dodatkiem np. do barszczu. Mają wiele aromatu i grzybowego smaku.

GRZYBY PO LITEWSKU

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

Ok. 500 g małych, twardych grzybków (prawdziwków, pieczarek), 4 duże cebule, 250 g suchego chleba żytniego, 200 g masła, sól.

Grzyby oczyścić, wypłukać. Cebulę drobno posiekać, a chleb dobrze pokruszyć lub utrzeć na tarce. Rondel wysmarować grubo masłem, włożyć część grzybów, posypać chlebem, na to położyć parę kawałeczków masła, lekko posolić i w podobny sposób układać na przemian następne warstwy: grzyby, chleb, masło, aż rondel się wypełni. Dusić pod przykryciem grzyby do miękkości.

GRZYBY Z WOŁOWINĄ

Na 4 osoby — kemping, biwak, majówka, ogród

Ok. 1/2 kg świeżych grzybów, 300 g „Wołowiny we własnym sosie" (lub innej wołowej konserwy), 3 cebule, 3 łyżki oleju, sól, pieprz, pęczek zielonej pietruszki lub koperku.

Grzyby — mogą być prawdziwki, kurki, podpieńki, pieczarki — starannie oczyścić, umyć (małe grzybki zostawić w całości, większe drobno pokrajać). Obrać i drobno posiekać cebule i razem z grzybami dusić na dobrze rozgrzanym tłuszczu tak długo, aż odparuje połowa płynu. Wówczas dodać pokrojoną na małe kawałki wołowinę, wszystko razem doprawić do smaku pieprzem i solą, dobrze podgrzać, podawać z ziemniakami lub makaronem. Już na talerzach posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką lub koperkiem.

RYBY

Gdy rozbijecie namioty nad brzegami rzeki lub morza — wykorzystajcie okazję, by jeść ryby najlepsze, czyli naprawdę świeże. Jeśli macie zamiar łowić sami pamiętajcie, że ryb nie można przetrzymywać dłużej, zwłaszcza gdy jest ciepło, chyba żywe, zanurzone w świeżej wodzie. Nie należy też ryb zabijać — jak to niektórzy czynią — pałką. Przez wbicie ostrego noża tuż za łbem i odcięcie go od kręgosłupa uśmierca się rybę błyskawicznie.

Ryby są znakomitym uzupełnieniem menu w kuchni kempingowej. Są równie pożywne jak mięso, lecz łatwiej strawne i dobrze przyrządzone stanowią prawdziwy przysmak. Gotowane ryby mogą w razie potrzeby stanowić danie dietetyczne.

Przyrządzanie ryb jest stosunkowo łatwe i nie wymaga dużo czasu. Przed gotowaniem ryby należy sprawić — oskrobać z łuski, a następnie ostrym nożem rozciąć skórę na brzuchu od ogona ku głowie, uważając, by nie naruszyć pęcherzyka żółciowego i wątroby. Po wypatroszeniu należy rybę dokładnie wypłukać.

Ryby można gotować, dusić, smażyć, piec na rożnie, na ruszcie, w aluminiowej folii. Małe rybki smaży się w całości, większe pokrajane na porcje. Należy uważać, by ryba była dobrze do środka dopieczona, dlatego powinno się ją piec, a zwłaszcza smażyć na małym ogniu. Ryby gotowane najlepiej polać roztopionym masłem lub sosem, np. chrzanowym, musztardowym, tatarskim. Dodatki: ziemniaki, makaron, ryż, różne surówki.

UCHA

Na 8—10 osób kemping, biwak

Ok. 3 kg świeżo złowionych ryb rozmaitych gatunków (np. sandacz, szczupak, lin, leszcz, okoń, płoć, węgorz), 4 cebule, pieprz, sól.

Ucha to rosyjska odmiana tradycyjnej rybackiej potrawy przyrządzanej nad brzegami rzek czy jezior w wielu krajach (np. w Jugosławii znana jest jako alaska čorba, na Węgrzech halaszle, a w Niemczech Fischersuppe, choć nie jest to zwykła zupa). Im więcej gatunków ryb, tym ucha jest smaczniejsza. Gotuje się ją w kociołku na ognisku i serwuje nieraz z całym ceremoniałem.

Ryby należy sprawić, wypłukać i posegregować według wielkości. Małe rybki zostawić w całości, większe podzielić na kawałki i odciąć łby. Do kociołka włożyć najpierw małe rybki i łby oraz pokrajaną cebulę, zalać zimną wodą (tak jak mięso na rosół). Gotować ok. 30 min. Następnie wyjąć łyżką cedzakową resztki główek i rybek, a do rosołu włożyć większe kawałki ryb, teraz posolić, gotować jeszcze ok. 20—25 min., popieprzyć. Na talerze lub do miseczek nakładać porcje ryby wraz z rosołem.

Niektórzy gotują uchę z dodatkiem włoszczyzny i przypraw korzennych, dodają również pokrojone w kostkę ziemniaki; inni dolewają pod koniec gotowania szklankę wytrawnego białego wina. W przypadku świeżo zabitych ryb nie jest to jednak konieczne.

LIN W PIWIE

Na 2 osoby kemping, biwak

Ok. 60 dkg lina, 5 dkg masła, 1/2 l piwa, 1 łyżeczka mąki, przyprawa do ryb (albo 1 goździk i 1 liść laurowy), sól.

Świeżo złowionego lina oczyścić, sprawić, pokroić na kawałki, posolić, przełożyć do rondelka, zalać piwem. Dodać masło roztarte z mąką. Gotować na małym ogniu ok. 10 min, uważając, by ryba się nie rozgotowała. Na talerzach polać sosem piwnym spod ryby, jeść z białym pieczywem lub chlebem.

PSTRĄG SAUTÉ

Na 4 osoby kemping, biwak

4 pstrągi, 200 g masła (lub olej), 1 cytryna, sól.

Pstrągi należą do najsmaczniejszych ryb słodkowodnych. Są nadzwyczaj delikatne w smaku, niemal pozbawione ości. Przyrządza się je również niezwykle szybko. Ryby należy lekko oskrobać, wypatroszyć, dokładnie wymyć pod bieżącą wodą, osuszyć w ściereczce. Natrzeć solą, skropić sokiem z połowy cytryny, smażyć w całości z obydwu stron (ok. 7—10 min) na mocno rozgrzanym tłuszczu. Na talerzu posypać posiekaną drobno pietruszką i ubrać plasterkami cytryny. Przed smażeniem można też rybę obtoczyć w mące.

ŁOSOŚ Z RUSZTU

Na 4—5 osób kemping, biwak, ogród

Ok. 1 kg łososia, 50 g masła, 1 1/2 cytryny, sól.

Rybę sprawić, wymyć, obsuszyć w ściereczce, posolić. Jajko ugotować na twardo. Masło rozpuścić, wymieszać z sokiem z połówki cytryny. Masłem tym posmarować łososia, piec na ruszcie 5 min, następnie odwrócić rybę, znowu posmarować masłem z cytryną, piec jeszcze 5 min. Podawać w całości lub podzielić na porcje. Po wierzchu ubrać plasterkami cytryny i jajkami na twardo.

KARASIE SMAŻONE PO WĘGIERSKU

Na 3—4 osoby kemping, biwak

1 kg karasi, 4 łyżki sproszkowanej papryki, 4 łyżki mąki, sól, olej do smażenia.

Karasie są smacznymi rybami, ale bardzo ościstymi. Ponieważ lubią przebywać w mule, dobrze jest je po złowieniu potrzymać żywe w czystej wodzie, aby pozbyły się przykrego zapachu. Po zabiciu ryby sprawić, wymyć, posolić; niech tak poleżą 1—2 godz. Małe sztuki w całości, a większe pokrajane w dzwonka otaczać w mące wymieszanej z papryką, smażyć z obydwu stron. (Podobnie smażyć można wszystkie małe rybki.)

LIN SMAŻONY

Na 3—4 osoby kemping, biwak

Ok. 1 kg lina, 2 łyżki mąki, 25 dkg masła lub inny tłuszcz do smażenia, sól.

Lin ma skórę grubą i niesmaczną, powinno się zatem rybę po sprawieniu sparzyć (włożyć na moment do wrzątku) i potem skórę ostrożnie zdjąć. Następnie pokrajać rybę w dzwonka, posolić, poprószyć mąką i smażyć na rozpalonym tłuszczu z obydwu stron.

DROBNE RYBKI W CIEŚCIE

Na 4—5 osób kemping, biwak

1 kg drobnych ryb, 1 szklanka mąki, 2 jajka, oliwa lub olej roślinny do smażenia, sól.

Oczyszczone i sprawione rybki wymyć, osuszyć w ściereczce, posolić. Rozkłócić w garnuszku jajka z mąką i dwoma łyżkami oliwy lub oleju, wlać na talerz i maczać w tym cieście rybki, smażyć na rozpalonym tłuszczu, na małym ogniu.

RYBY W FOLII

kemping, biwak, ogród

Ryby w folii, czyli — jak dowcipnie określają Francuzi — „w papilotach", zachowują właściwy sobie delikatny smak, nie tuczą, gdyż są ubogie w kalorie, stanowią w razie potrzeby posiłek dietetyczny i nie brudzą garnków, co nie jest bez znaczenia w kempingowej kuchni.

Do zapiekania w folii nadają się wszelkie gatunki ryb, zarówno słodkowodnych, jak i morskich. Ryby należy oskrobać, wypatroszyć, wymyć pod bieżącą wodą, osuszyć w ściereczce. Małe rybki zostawić w całości, większe pokroić na porcje. Posolić, skropić sokiem z cytryny, zostawić na ok. 10 min. Następnie każdą porcję ryby (małe sztuki po kilka naraz) owinąć szczelnie w ka-

wałki folii, zakręcając ją dobrze po bokach, tak jak papiloty, aby woda nie dostawała się do środka. W ten sposób ryby duszą się we własnym sosie. Na dno garnka wlać wody na wysokość ok. 3 cm, ułożyć jedną warstwą pakiety z rybą. Gotować na małym ogniu ok. 15 min. Następnie wyjąć z wody, folię delikatnie rozwinąć, ale ryb nie wyjmować. Potrawę można urozmaicić kleksem keczupu, plasterkiem cytryny, sałatką rybną z konserwy.

Ryby w folii można również zapiekać w żarze ogniska albo piec na ruszcie z obydwu stron (łącznie ok. 15 min).

RAKI Z WODY

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

10—12 raków, kilka gałązek kopru, sól.

Najlepsze raki są w maju, czerwcu i lipcu (pamiętajcie o okresie ochronnym samic od 15 października do 31 lipca). Przed gotowaniem należy raki dobrze wymyć, najlepiej szczoteczką i wypłukać w kilku wodach. Wrzucić do głębokiego naczynia z kipiącą, dobrze osoloną wodą i z dużą ilością kopru. Naczynie nakryć, aby raki zaraz zginęły. Gotować ok. 20 min. Podawać gorące. Raki je się palcami, należy więc przygotować papierowe serwetki.

SOSY

SOS VINAIGRETTE

1 łyżka octu winnego lub sok z 1 cytryny, 5 łyżek oliwy lub oleju, 1/2 łyżeczki soli.

Sos ten stanowi podstawowy, najbardziej popularny i prosty dodatek do zielonej sałaty i podobnych warzyw. Ocet winny lub sok z cytryny wymieszać z oliwą, posolić. Można jeszcze dodać odrobinę białego wina, pieprz, roztarty ząbek czosnku, posiekany koperek, pietruszkę itp. rośliny przyprawowe.

SOS ALLIOLI

1 żółtko, 3/4 szklanki oliwy, 3—4 ząbki czosnku, 2 łyżeczki przegotowanej letniej wody, sok z cytryny, sól, pieprz.

Rozetrzeć w misce czosnek z solą, dolać parę kropli oliwy i wymieszać na gładką masę. Wbić żółtko i ukręcać, dodając po parę kropli oliwy. W czasie ucierania dolać dwa razy po łyżeczce letniej wody. Doprawić solą i pieprzem, wcisnąć kilka kropli cytryny. Doskonały sos do surówek, sałatek z warzyw, a także do mięs z rusztu.

MAJONEZ

3/4 szklanki oliwy, 1 żółtko, sok z 1 cytryny, 2 łyżki śmietany, sól, pieprz.

Majonez stanowi dodatek do wędlin, surówek i sałatek warzywnych, komponuje się też na jego bazie inne sosy.

Aby majonez się udał, konieczna jest jednakowa (pokojowa) temperatura oliwy i żółtka. W miseczce, najlepiej porcelanowej, wymieszać żółtko z sokiem z połowy cytryny. Dodawać po kropli oliwy, stale ucierając drewnianą łyżką lub rogalką. Co jakiś czas wycisnąć jeszcze parę kropli soku z cytryny. Przyprawić solą, pieprzem do smaku, ewentualnie dodać śmietanę, posiekane jajko na twardo, nieco musztardy itp. Jeśli by majonez w trakcie kręcenia zaczął się dzielić, trzeba do drugiej miseczki wybić drugie żółtko i ucierać od nowa, dodając po trosze nieudany majonez, aż ukręci się znów na gęsto.

SOS POMIDOROWY GORĄCY

1 łyżka masła lub oliwy, 1 łyżka płaska mąki, 1/4 bulionu z kostki, 1/8 l śmietany, 2—3 łyżki przecieru pomidorowego, sól, pieprz.

Z mąki i masła zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją zimnym bulionem z kostki, dodać przecier pomidorowy, przyprawić solą, pieprzem, trzymać chwilę na ogniu aż sos zgęstnieje. Pod koniec dodać śmietanę. Podawać gorący. Doskonały do makaronu, różnych warzyw, mięsa itp. Sos taki można robić również ze świeżych pomidorów, które po pokrojeniu dusi się na tłuszczu, potem przeciera przez sito.

SOS POMIDOROWY ZIMNY

2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 łyżki oliwy, 1 łyżeczka przegotowanej wody, sól, cukier, pieprz.

Koncentrat pomidorowy rozetrzeć z oliwą i łyżeczką przegotowanej wody. Przyprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem. Zamiast oliwy można dodać parę łyżek kwaśnej śmietany.

SOS FRANCUSKI

1/2 szklanki białego wytrawnego wina, 1 surowe żółtka, dwie łyżki oliwy, sok z cytryny, sól.

Wino rozkłócić dokładnie z surowymi żółtkami i oliwą, wcisnąć sok z połowy cytryny, posolić do smaku, wymieszać. Sos ten podaje się do warzyw z wody, takich jak skorzonera, szparagi, pory lub do zielonej sałaty.

SOS CYTRYNOWY

1 cytryna, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 szklanka śmietany, 1 żółtko, sól, pieprz.

Przyrządzić jasną zasmażkę z masła i mąki, rozprowadzić paroma łyżkami bulionu z kostki lub wywaru z warzyw, dodać skórkę otartą z cytryny, gotować aż sos zgęstnieje. Dodać śmietanę roztrzepaną z żółtkiem, wymieszać, raz zagotować, przyprawić do smaku sokiem wyciśniętym z cytryny (sos powinien mieć wyraźny kwaskowaty smak), solą, pieprzem. Podaje się gorący, np. do gotowanej ryby, ryżu, różnych warzyw, jak szparagi, pory, dynia.

SOS PAPRYKOWY

2 łyżki majonezu, 1 surowa papryka, 1 szklanka jogurtu, 1 łyżka vegety lub jarzynki, sok z 1 cytryny, sól, pieprz.

Jogurt wymieszać dobrze z majonezem, dodać przyprawy i sok z cytryny, posolić, popieprzyć. Paprykę wymyć, oczyścić z gniazda nasiennego, pokroić na cienkie plasterki, dodać do sosu, wymieszać. Nadaje się m. in. do wędlin, porów, szparagów.

SOS SZPINAKOWY

500 g świeżego szpinaku, 1 cebula, 1 szklanka kwaśnej śmietany lub jogurtu, sól, cukier.

Szpinak oczyścić (odrzucić korzonki), wypłukać, zalać wrzątkiem, krótko zagotować, odcedzić, wystudzić. Śmietanę lub jogurt wymieszać z drobniutko posiekaną cebulą, przyprawić do smaku solą czosnkową (albo zmiażdżonymi ząbkami czosnku), solą, pieprzem, cukrem. Na koniec dodać do sosu grubo pokrojony szpinak, wymieszać.

SOS MAJONEZOWY Z TUŃCZYKIEM

3 surowe i 3 ugotowane na twardo żółtka, 2 łyżki śmietany, 1/2 szklanki oliwy, 150 g tuńczyka w oleju, 1 łyżeczka bazylii, sok z 1/2 cytryny, sól, pieprz.

Surowe i gotowane żółtka rozetrzeć na gładką masę, ewent. przetrzeć jeszcze przez sitko. Wcisnąć sok z połówki cytryny i ucierać drewnianą łyżką, dodając po kilka kropel oliwy, na koniec śmietanę i wszystkie przyprawy. Tuńczyka odsączyć z oleju, posiekać i dodać do sosu, wymieszać. Przed podaniem trzymać sos w chłodnym miejscu.

SOS BOSMAŃSKI

1 szklanka kwaśnej śmietany, 100 g (lub 1 puszka) polędwicy bosmańskiej (z ryb),

125 g żółtego utartego sera, sól cebulowa, pieprz.

Kwaśną śmietanę wymieszać dobrze z utartym serem, przyprawić solą cebulową i pieprzem do smaku. Polędwicę bosmańską pokroić na cienkie plasterki lub w paski, część dodać do sosu i wymieszać, pozostałą częścią przybrać sos po wierzchu. Doskonały do gotowanej ryby, jajek na twardo itp.

SOS JOGURTOWO-CHRZANOWY

1 opakowanie serka homogenizowanego, 1 szklanka jogurtu, 1 cebula, 1 pęczek koperku, 1 łyżka utartego chrzanu, sól, cukier.

Serek i jogurt wymieszać na jednolitą masę. Cebulę i koperek drobniutko posiekać, zmieszać z utartym chrzanem i dodać do serka z jogurtem. Posolić, po wierzchu można jeszcze posypać utartym koperkiem. Doskonały zwłaszcza do gotowanego mięsa, ryb, kurczaka.

SOS MUSZTARDOWY

1 jajko na twardo, 2 łyżeczki niezbyt ostrej musztardy, 2—3 łyżki kwaśnej śmietany, sól, cukier.

Jajko obrać ze skorupki, oddzielić białko. Żółtko rozetrzeć z musztardą i śmietaną na gładką masę, następnie dodać drobniutko posiekane białko, wymieszać, przyprawić solą i cukrem do smaku. Można jeszcze dodać posiekaną zieloną pietruszkę lub koperek. Nadaje się do szparagów lub porów, mięs gotowanych, parówek, wędlin itp.

SOS ROKPOLOWY

Na 4 osoby

1 pudełeczko serka homogenizowanego, 1/2 szklanki słodkiej lub niezbyt kwaśnej śmietany, 100 g rokpolu, sól, pieprz.

Rozgnieść dobrze rokpol w misce za pomocą widelca, dodać śmietanę, a następnie serek homogenizowany i wszystko razem doskonale wymieszać. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Do jajek na twardo, porów gotowanych, szparagów, zimnych mięs itp.

SOS JOGURTOWO-KOPERKOWY

Na 4—5 osób

1 szklanka jogurtu, 1 żółtko, sok z 1/2 cytryny, 2 pęczki koperku, 1 łyżka musztardy, sól, cukier.

Jogurt wymieszać z żółtkiem i sokiem cytryny. Dodać drobno posiekany koperek, przyprawić do smaku musztardą, solą, cukrem. Sos ten nadaje się do jajek na twardo, kurczaka na zimno, wędlin itp.

SOS JABŁKOWY Z CURRY

Na 6 osób

3 średniej wielkości jabłka, 1 pudełko serka homogenizowanego, 1 płaska łyżeczka curry w proszku, 1 łyżeczka cukru, sól.

Jabłka obrać, pokroić w ćwiartki, wyjąć pestki, utrzeć na tarce na miazgę. Wymieszać z serkiem homogenizowanym, dodać curry, przyprawić do smaku cukrem, solą. Sos ten nadaje się do fondue mięsnego, do mięsa pieczonego i drobiu.

SOS ŚMIETANOWO-JARZYNOWY

Na 6 osób

1 pudełko serka homogenizowanego, 1/2 szklanki śmietany, 1 pęczek zielonej pietruszki, 1 pęczek koperku, 2 ząbki czosnku, sok z 1/2 cytryny, sól, pieprz.

Serek homogenizowany wymieszać dobrze ze śmietaną, dodać drobniutko posiekany koperek, pietruszkę, czosnek, przyprawić do smaku sokiem cytryny, solą, pieprzem. Doskonały do smażonego mięsa lub drobiu, pieczeni, fondue mięsnego.

DESERY

SAŁATKA OWOCOWA

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

Około 1 kg rozmaitych owoców (jeżyn, porzeczek, truskawek, poziomek, słodkich wiśni, brzoskwiń), 250 g cukru.

Wszystkie owoce starannie wypłukać. (Wiśnie wydrelować, brzoskwinie obrać ze skórki, przekroić na połówki wyjąć pestki.) Ułożyć na salaterce, posypać cukrem, delikatnie wymieszać. Sałatkę przenieść do chłodnego miejsca, niech chwilę postoi, aby owoce puściły sok.

DESER Z JABŁEK I ŚLIWEK

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

300 g śliwek węgierek, 300 g jabłek, 3 łyżki cukru, 2 żółtka, sok z cytryny.

Owoce dokładnie wypłukać. Jabłka obrać, utrzeć grubo na tarce lub drobno posiekać, śliwki wypestkować, pokroić w cieniutkie paseczki. Utrzeć żółtka z cukrem, wymieszać z owocami, pokropić sokiem z cytryny do smaku. Nałożyć do salaterki lub szklanych miseczek (ewentualnie szklanek), przed podaniem ochłodzić.

SAŁATKA Z MELONA CUKROWEGO

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

1 duży melon, sok z cytryny.

Melon cukrowy oziębić, przekroić na 4 części, usunąć łyżeczką miękki miąższ i pestki, obrać ze skóry, pokroić w kostkę. Nałożyć do miseczek, skropić sokiem z cytryny. Można też posłodzić cukrem lub skropić słodkim winem.

MELON W GALARETCE

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

1 torebka galaretki cytrynowej, 1 melon, 1 pomarańcza lub cytryna.

Galaretkę rozpuścić w wodzie według przepisu na opakowaniu. Melon cukrowy przekroić, obrać, pokroić w kostkę, nałożyć do miseczek porcje. Zalać rozpuszczoną galaretką, odstawić do chłodnego miejsca. Gdy galaretka zastygnie, przybrać plasterkami cytryny lub pomarańczy, ewentualnie innymi kwaśnymi owocami. Podobnie można podawać w galaretce inne owoce, np. ugotowane gruszki, renglody, morele, wiśnie itp.

BOMBA Z MELONA

Na 6 osób kemping, ogród

6 małych melonów, 2 szklanki malin lub poziomek, 4 łyżki cukru pudru.

Melony wymyć, odciąć „wieczka" od nasady, wybrać i odrzucić pestki, a następnie wydrążyć łyżeczką kulki miąższu. Wydrążony melon powinien zachować swój kształt. Miąższ wymieszać delikatnie z malinami lub poziomkami (albo obu tymi owocami) i cukrem, można również pokropić słodkim winem lub koniakiem, nałożyć do wydrążonego melona, wstawić do lodówki na 2—3 godz. Przed podaniem można jeszcze udekorować bomby z melona bitą śmietaną i posypać utartą na wiórka czekoladą.

GALARETKA Z JAGODAMI

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

1 torebka galaretki owocowej, 1 szklanka jagód (malin, poziomek, truskawek).

Jagody (mogą też być inne owoce, np. porzeczki, słodkie czereśnie itp., uzbierane na wycieczce lub zakupione w drodze powrotnej) wypłukać dokładnie i odsączyć. Przygotowujemy galaretkę według przepisu na opakowaniu, z tym, że należy dolać nieco mniej wody, bo owo-

ce puszczają sok. Jagody nałożyć do szklanek, zalać galaretką, odstawić na 2 godziny w chłodne miejsce. Galaretkę można jeszcze polać przed podaniem śmietaną wymieszaną z cukrem. Podobny szybki i smaczny deser możemy przyrządzić z budyniu o smaku owocowym.

KREM NAPOLEON

Na 2—4 osoby kemping, biwak, ogród

1 szklanka poziomek, 1 szklanka cukru (kryształu), 2 białka jajek.

Poziomki lub obrane porzeczki wypłukać, dobrze odsączyć z wody. W naczyniu o pojemności 1 l (nie aluminiowym!) wymieszać białka z cukrem, dodać poziomki, ucierać łyżką ok. 25 min jak na „kogel-mogel" lub ubijać mikserem aż powstanie gęsty puszysty krem. Nałożyć porcje do miseczek, po wierzchu udekorować poziomkami. Można też nakładać krem na kruche herbatniki, po wierzchu ubrać jagodami.

LEGUMINA Z JABŁEK PAPIERÓWEK

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

12 dużych jabłek papierówek, 12 łyżeczek dżemu.

Jabłka (koniecznie papierówki) obrać cieniutko, wydrążyć łyżeczką pestki, ułożyć ciasno (wydrążoną stroną do góry) w rondelku. Nałożyć w każde wydrążone jabłko łyżeczkę dżemu (najlepiej malinowego), dolać tyle wody, by sięgała do połowy jabłek, szczelnie przykryć, gotować 10—15 min na małym ogniu tak, aby jabłka były miękkie ale nie rozgotowane. Nakładać na talerzyki po trzy jabłka, jeść na gorąco. Zamiast dżemu można nałożyć do wydrążonych jabłek maliny lub poziomki utarte z cukrem.

KISIEL Z JABŁKIEM

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

1 torebka kisielu, 4 jabłka, 4 łyżki śmietany, 4 łyżki cukru.

Jabłka obrać, utrzeć grubo na tarce lub drobniutko posiekać. Przygotować kisiel według przepisu na opakowaniu, dodać utarte jabłka, wymieszać, przelać do salaterki, odstawić do chłodnego miejsca. Gdy zastygnie nałożyć na talerzyki, po wierzchu można polać śmietaną wymieszaną z cukrem.

JABŁKA „SREBRNE"

Na 8 osób kemping, biwak, majówka, ogród

8 dużych jabłek, najlepiej tej samej wielkości, 40 g masła, 8 łyżeczek cukru, 50 g rodzynek, 8 łuszczonych orzechów włoskich, folia aluminiowa.

Jabłka umyć i wytrzeć do sucha ściereczką. Wydrążyć gniazda nasienne za pomocą łyżeczki. Do środka nałożyć rodzynki, po odrobinie masła i cukru, na wierzchu przybrać orzechami. Owinąć każde jabłko szczelnie w folię aluminiową i piec ok. godziny na ruszcie, w żarze ogniska lub w palenisku zagłębionym. Przed podaniem rozwinąć nieco folię i pozostawić do ostygnięcia. Podobnie można upiec jabłka z samym tylko cukrem.

KREM Z SERKA HOMOGENIZOWANEGO Z JAGODAMI

Na 4 osoby kemping, biwak, ogród

2 pudełeczka serka homogenizowanego 3 łyżki cukru, 1 szklanka małych truskawek, poziomek lub malin, 4 łyżeczki żelatyny spożywczej lub 1/2 torebki galaretki.

Żelatynę (galaretkę) rozpuścić w garnuszku w 1/8 l zimnej wody. Po 30 min dodać cukier i zagotować. Kiedy trochę przestygnie, wymieszać z serkiem, dodać wymyte i odsączone owoce, jeszcze raz delikatnie wymieszać, nałożyć porcje do miseczek, odstawić do chłodnego miejsca na 1—2 godz. Przed podaniem ubrać krem po wierzchu owocami.

GRUSZKI W SOSIE WANILIOWYM

Na 4 osoby kemping, ogród

4 gruszki, 2 żółtka, 1 szklanka cukru, 2 łyżki budyniu waniliowego, 1/4 l mleka, 3/4 szklanki wody.

Ugotować syrop z cukru i wody, włożyć obrane, wydrążone i przekrojone na połówki gruszki, gotować do miękkości, ostudzić. Żółtka utrzeć z dwoma łyżkami cukru. Budyń wymieszać dobrze z niewielką ilością mleka, dodać do utartych z cukrem żółtek. Pozostałe mleko zagotować i wlać cienką strużką żółtka z budyniem, stale mieszając, a gdy krem zacznie gęstnieć zestawić z ognia, zalać nim gruszki na salaterce lub w miseczkach (po dwie połówki na porcję) ostudzić.

RYŻ ZE ŚMIETANĄ

Na 4 osoby kemping, ogród

250 g ryżu, 1/2 l mleka, 1 łyżka masła, 1/4 l kwaśnej śmietany, 2 łyżki cukru.

Ugotować ryż na sypko na mleku z dodatkiem łyżki masła i szczypty soli Kiedy ryż w trakcie gotowania zacznie pęcznieć, można zestawić garnek z ognia, przykryć, okręcić papierem, kocem, włożyć do śpiwora lub pod koc, zostawić na godzinę lub dłużej. Ryż dojdzie sam i będzie sypki. Śmietanę wymieszać dokładnie z cukrem. Nakładać ryż na talerze, polewać śmietaną. Po wierzchu można jeszcze ubrać jagodami.

RYŻ Z KREMEM JAGODOWYM

Na 4 osoby kemping, ogród

250 g ryżu, 1/2 l mleka, 1 łyżka masła, szczypta soli. Krem: 1/4 l kwaśnej lub słodkiej śmietany, 1 szklanka malin, 4 łyżeczki cukru.

Ugotować ryż na sypko na mleku (jak wyżej) z dodatkiem łyżki masła i szczypty soli. Maliny (lub poziomki, truskawki, porzeczki) rozetrzeć z cukrem w garnuszku (nie aluminiowym!), dodać śmietanę, dobrze wymieszać rogalką lub ręcznym mikserem. Nałożyć porcje ryżu na talerze, po wierzchu polać kremem Jeść na ciepło lub na zimno.

RACUSZKI Z RABARBAREM

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

1/2 kg rabarbaru, 1/2 l kwaśnej śmietany lub kwaśnego mleka, 2 jajka, 3 łyżki mąki, 250 g masła lub margaryny.

Rabarbar obrać, pokroić w cienkie plasterki. Śmietanę rozbić z jajami, wsypać mąkę, dobrze rozetrzeć, aby nie było grudek, dodać pokrojony rabarbar, wymieszać; nabierać łyżką ciasto z rabarbarem i kłaść na patelnię z rozgrzanym tłuszczem. Kiedy ciasto od spodu się przyrumieni, delikatnie odwrócić szerokim nożem i smażyć z drugiej strony. Odsączyć racuszki z tłuszczu, od razu kłaść na talerze. Posypać cukrem. Jeść na gorąco. Podobnie można robić racuszki z jabłkami.

RACUSZKI Z JAGODAMI

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

1 szklanka poziomek lub borówek, 1/2 l kwaśnej śmietany, 2 jajka, 3 łyżki mąki, 250 g masła lub margaryny.

Śmietanę rozkłócić z jajami, wsypać mąkę, dobrze rozmieszać, dodać jagody. Nabierać ciasto łyżką, kłaść na rozpalony tłuszcz, smażyć z obydwu stron na złoty kolor. Na talerzach posypać racuszki cukrem; można jeszcze polać gęstą śmietaną.

JABŁKA W CIEŚCIE

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka

4 jabłka, 1/4 l kwaśnego mleka, 1/4 l śmietany, 2 duże łyżki mąki, 250 g masła lub margaryny.

Jabłka obrać, pokroić w plastry o grubości ok. 1 cm, wydrążyć pestki. Kwaśne mleko i śmietanę rozbić z całymi

jajkami, dodać mąkę, dobrze rozmieszać, aby nie było grudek. Krążki jabłek nadziewać na widelec, maczać w cieście, smażyć z obydwu stron na patelni, na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Po wierzchu można posypać cukrem.

NALEŚNIKI Z DŻEMEM LUB JAGODAMI

Na 4—5 osób kemping, biwak

1 szklanka mleka, 2 jajka, 200 g mąki, sól, kawałek słoniny lub inny tłuszcz do smażenia, 2 szklanki jagód (borówki, maliny, poziomki), 1 łyżka masła, cukier.

Mleko rozkłócić dobrze z jajkami, dodać mąkę (ciasto powinno być płynne, aby dało się lać), posolić, jeszcze raz wymieszać. Patelnię posypać grubo solą i wyprażyć na ogniu, a następnie wysypać sól i dobrze wytrzeć (zapobiega to przypalaniu). Dobrze rozgrzaną patelnię natłuścić kawałkiem słoniny (margaryną lub oliwą) przed każdym naleśnikiem. Ciasto zamieszać, gdyż mąka opada na dno, i nalewać na patelnię niewielką ilość, rozprowadzając po całej powierzchni. Smażyć z jednej strony, potem z drugiej, a następnie zsunąć naleśnik na odwrócony płaski talerz. Z podanej proporcji powinno być 10—12 naleśników. Każdy naleśnik smarować dżemem lub nakładać jagody, składać w trójkąty. Naleśniki z dżemem można od razu jeść, a naleśniki z jagodami należy krótko przed podaniem obsmażyć na maśle z obydwu stron. Na talerzach posypać cukrem.

POMARAŃCZE W CIEŚCIE

Na 4 osoby kemping, biwak, majówka, ogród

5—6 pomarańczy, 4 jaja, 3 łyżki cukru, 1 łyżka mąki, masło lub margaryna do smażenia.

Pomarańcze obrać ze skórki, pokrajać w dość grube plastry. Ubić z białek pianę, dodać żółtka, a potem mąkę, delikatnie wymieszać. Maczać w tym cieście krążki pomarańczy, smażyć na patelni na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Podawać gorące, posypane cukrem. Podobnie można smażyć w tym cieście śliwki przekrojone na pół lub jabłka, obrane ze skórki i pokrajane w plastry.

CIASTA I CIASTECZKA NA DROGĘ

KEKS

4 jaja, 250 g cukru pudru, 250 g mąki, 200 g masła lub margaryny, ok. 200 g bakalii (suchych konfitur, rodzynków, orzechów, fig itp.).

Całe jaja ubić na parze z miałkim cukrem na puszystą masę. Masło lub margarynę utrzeć na pianę, połączyć z ubitymi ostudzonymi jajami, wymieszać. Bakalie pokrojone w kostkę (rodzynki w całości) oprószyć mąką, dodać do ciasta i wsypywać po trosze mąkę, stale mieszając. Podłużną foremkę blaszaną wyłożyć papierem, posmarować dobrze tłuszczem. Nałożyć ciasto, piec w średnio gorącym piekarniku ok. 1 godz. Po ostudzeniu wyjąć keks razem z papierem i tak przechowywać.

CWIBAK

4 jaja, 200 g mąki, 200 g cukru pudru, ok. 200 g bakalii.

Żółtka utrzeć do białości z cukrem pudrem, wsypać mąkę, dodać bakalie, dobrze wymieszać, na końcu dodać jeszcze pianę z białek, delikatnie wymieszać. Wlać ciasto do podłużnej foremki wyłożonej papierem nasmarowanym tłuszczem. Piec w średnio nagrzanym piecu ok. 1 godz. Nie ruszać foremką dopóki się ciasto nie upiecze. Wystudzony

cwibak wyjąć z foremki razem z papierem i tak przechowywać.

KAJMAK

1 paczka (250 g) mleka w proszku, 750 g cukru, 3/4 l wody, 1 paczka andrutów.

Mleko w proszku wymieszać z wodą, przecedzić przez nylonowe sitko; dodać cukier, gotować na małym ogniu ok. 2 godz. stale mieszając, zwłaszcza pod koniec, gdy masa zacznie gęstnieć i nabierać jasnobrązowego koloru. Wówczas zdjąć garnek z ognia i mieszać masę jeszcze przez chwilę. Zostawić do zupełnego ostygnięcia. Smarować kajmakiem andruty i układać jeden na drugim, przyciskając dłonią, aby się dobrze zlepiły. Na wierzchu powinien być czysty andrut. Opakować papierem w całości, przechowywać w suchym miejscu.

HERBATNIKI TURYSTYCZNE

1/2 kg mąki, 1/4 l mleka, 200 g cukru, 6 jaj, 1 torebka proszku do pieczenia, 1 cukier waniliowy.

Jaja utrzeć z cukrem, dodać mąkę, mleko, cukier waniliowy i proszek do pieczenia. Wyrobić ciasto dobrze, a gdy będzie odstawać od ręki rozwałkować na 1 cm, pokłuć widelcem, wykrawać szklanką okrągłe ciasteczka. Piec na posmarowanej tłuszczem blasze w niezbyt gorącym piecu.

KOKOSANKI

250 g mączki kokosowej, 250 g cukru mączki, 4 jaja.

Żółtka utrzeć dobrze z cukrem; z białek ubić sztywną pianę i delikatnie wymieszać z żółtkami. Następnie wsypywać po trosze mączkę kokosową, stale mieszając. Wyłożyć blachę papierem nasmarowanym tłuszczem, kłaść łyżeczką małe ciasteczka, piec w średnio nagrzanym piekarniku.

CIASTECZKA SEROWE (SŁONE)

250 g żółtego, tartego sera, 1 szklanka mąki, 3 łyżki oliwy, 1/4 łyżeczki soli, szczypta pieprzu, 3—4 łyżki mleka lub kwaśnej śmietany.

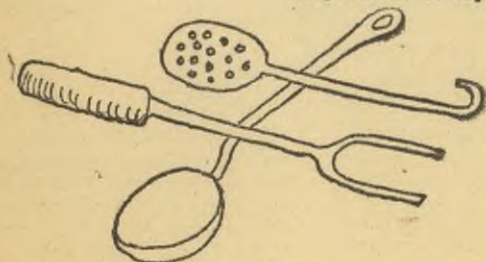
Mąkę wymieszać z utartym serem, oliwą, solą i pieprzem. Dodać mleko i zagnieść ciasto. Formować w dłoniach małe kulki i układać na wysmarowanej tłuszczem blasze. Każdą kulkę lekko spłaszczyć. Piec w niezbyt gorącym piekarniku ok. 20 min. Z podanej proporcji wychodzi ok. 24 szt. ciasteczek.

MAKAGIGI

1/4 l miodu, 120 g cukru, 250 g orzechów włoskich (łuszczonych).

Ciasteczka te wykonujemy w domu, a na wycieczkę zabieramy w pudełku. Są bardzo pożywne i można je przechowywać bez obawy przez długi nawet okres.

Miód gotować z cukrem aż się przyrumieni. Wsypać posiekane orzechy, smażyć, ustawicznie mieszając, a po chwili wyłożyć na wilgotną stolnicę lub na duży płaski talerz. Rozwałkować na grubość ok. pół centymetra, pokroić na kwadraciki; po zastygnięciu (3—4 godz.) podważać nożem, przełożyć do pudełka, trzymać w suchym miejscu.



NAPOJE

Podczas gorących letnich dni, na wycieczce i przy wzmożonym wysiłku powinno się pić więcej płynów niż normalnie, aby wyrównać ubytek wody w organizmie. Przesądem jest przekonanie, że najlepiej gaszą pragnienie napoje gorące. Niewskazane są również płyny zbyt zimne, gdyż powodują silniejsze pocenie się, a zatem większą utratę wody przez organizm. Nie należy pić zbyt wiele przed jedzeniem; zwłaszcza dzieci, gdyż płyny wypełniają im żołądki i zmniejszają apetyt.

Wszelkie tzw. napoje wyskokowe pozostawcie w mieście. Picie „twardego" alkoholu na wycieczce świadczy po prostu o braku kultury. Przy szczególnej okazji można na kempingu wychylić szklaneczkę orzeźwiającego napoju z dodatkiem wina. Ale dobry obyczaj zaleca czynić to dopiero po zachodzie słońca.

Jakie płyny należy pić na świeżym powietrzu? Właściwie wszystkie. Oczywiście dobrą świeżą wodę, którą mogą zastąpić takie napoje, jak np.: herbata (niezbyt słodka), mleko słodkie lub kwaśne (ale nigdy na wpół skwaśniałe), serwatka, żentyca (ostrożnie!), kawa (niezbyt mocna), kakao, wszelkie lemoniady, soki owocowe, wody mineralne. Szczególnie godne polecenia są bogate w witaminy soki ze świeżych owoców i napoje na bazie mleka. Niech Wam nie przeszkadza brak technicznych udogodnień — elektrycznych mikserów czy sokowirówek, do których przywykliście w mieście. Można sobie bez nich zupełnie dobrze poradzić, także w warunkach kempingowych. Pomocą niech będzie kilka podanych niżej przepisów.

NAPOJE BEZALKOHOLOWE

KOKTAJLE BEZALKOHOLOWE Z SOKÓW

Mieszając różne soki owocowe — świeże i z puszek — można przyrządzać smaczne, orzeźwiające napoje; ochłodzone, przydatne są zwłaszcza w upalne dni.

A oto kilka propozycji:

- 2/3 soku pomarańczowego, 1/2 soku z marchwi,
- 3/4 soku z jabłek, 1/4 soku z malin, łyżka cukru,
- 1/2 soku z jabłek, 1/2 soku truskawkowego, cukier,
- 1/2 soku pomarańczowego, 1/2 soku pomidorowego, kilka kropel soku z cytryny,
- 1/2 soku z jabłek, 1/2 soku pomarańczowego,
- 1/2 soku pomarańczowego, 1/2 soku grejpfrutowego, cukier,
- 1/2 soku winogronowego, 1/2 soku z czarnych porzeczek.

Uwaga: Soków owocowych nie należy mieszać w naczyniach aluminiowych.

NAPÓJ Z OWOCÓW DZIKIEJ RÓŻY

Na 4 osoby

50 g suszonych lub świeżych owoców dzikiej róży, 3 szklanki wody, cukier do smaku.

Owoce róży są bardzo wartościowe ze względu na dużą zawartość witaminy C. Owoce wypłukać, przebrać, zmiażdżyć, zalać wrzącą, przegotowaną wodą, posłodzić do smaku, wymieszać, pozostawić minimum na godzinę. Sok można podawać podgrzany, ciepły lub ochłodzony.

HERBATA Z GREJPFRUTA

Na 6 osób

6 grejpfrutów (lub 1 szklanka soku grejpfrutowego), 5 szklanek herbaty, 4 łyżki cukru.

Owoce wymyć, pokroić na cienkie plasterki razem ze skórką. Włożyć do salaterki, posypać cukrem, zalać mocną herbatą, pozostawić do dnia następnego. Przecedzić, rozlać do szklanek. Podawać ochłodzoną. Jeśli napój przygotowujemy

z soku, wówczas mieszamy go z mocną, świeżo zaparzoną, dobrze ochłodzoną herbatą. Doskonały napój do zabrania na wycieczkę w termosie, do którego dobrze jest włożyć parę kostek lodu.

NAPÓJ HERBACIANY

Na 4 osoby

4 łyżeczki herbaty, szklanka cytrynowego soku, 1 cytryna, 2 łyżeczki cukru, 3/4 l wrzątku.

Zalać herbatę wrzątkiem. Po chwili przecedzić do dzbanka, dodać cukier, sok, ochłodzić wstawiając do większego naczynia z zimną wodą. Podawać w szklankach, do każdej włożyć plasterek cytryny.

KOKTAJL MALINOWY

Na 4 osoby

3/4 l mleka słodkiego, kwaśnego lub śmietany, 1 szklanka malin, 2 łyżki stołowe cukru.

Jagody przebrać, wypłukać, przełożyć do dzbanka, dodać cukier i rozgnieść łyżką. Wlać chłodne mleko lub śmietanę, dodać łyżkę wody, dobrze rozkłócić koktajl drewnianą rogalką lub ręcznym mikserem. Zaraz podawać. Podobnie przyrządza się koktajle z innych jagód, np. truskawek, poziomek, borówek itp.

Rogalkę można w kilka minut wystrugać samemu scyzorykiem, jeśli tylko dobierze się odpowiednią rosochatą gałązkę; trzonek takiej rogalki powinien być dość długi, zakończony rozgałęzieniem w kształcie rozgwiazdy.

NAPÓJ Z POZIOMEK I MALIN

Na 4 osoby

1 szklanka malin, 1 szklanka poziomek, 2 szklanki przegotowanej wody, 4 łyżeczki cukru.

Jagody przebrać, wypłukać, rozetrzeć łyżką razem z cukrem, wlać przegotowaną ochłodzoną wodę, przecedzić, rozlać do kubków. Podobnie przyrządzać można napoje z innych jagód.

NAPÓJ Z WIŚNI

Na 4 osoby

2 szklanki dojrzałych wiśni, 2 szklanki przegotowanej wody, 4 łyżeczki cukru.

Dojrzałe dobrze wiśnie wypłukać, wyjąć pestki, pognieść (w szklanym lub plastykowym naczyniu) łyżką i wymieszać razem z cukrem. Wlać przegotowaną, ochłodzoną wodę, zamieszać, przecedzić.

NAPÓJ Z OGÓRKÓW

Na 2 osoby

2 ogórki, sok z 1 cytryny, 2 łyżeczki cukru, sól, pieprz.

Ogórki wymyć, obrać grubo z łupin, pokroić, dobrze zmiażdżyć lub rozbić ręcznym mikserem. Dodać sok z cytryny, szczyptę soli, pieprzu, cukier, wymieszać, podawać dobrze oziębiony.

NAPÓJ WITAMINOWY

Na 2—3 osoby

1 pęczek rzodkiewek, 1 pęczek koperku, 1 pęczek szczypiorku, 2 szklanki zsiadłego mleka, sól.

Rzodkiewki wymyć dokładnie, pokrajać na cieniutkie plasterki. Koperek i szczypiorek drobniutko posiekać. Kwaśne mleko dobrze roztrzepać widelcem, drewnianą rogalką lub ręcznym mikserem. Dodać posiekaną zieleninę i rzodkiewki, wymieszać, posolić do smaku.

CYTRONADA

Na 4—5 osób

6 dużych cytryn, 250 g cukru, 1 l wody.

Cytryny dokładnie umyć, obrać cieniutko ze skórki. Zagotować w garnku wodę i do wrzącej wrzucić skórki z cytryn, zestawić zaraz z ognia; pozostawić do naciągnięcia na godzinę, a po upływie tego czasu wyjąć skórki i wyrzucić, pozostawiając sam napar. Obrane cytryny pokroić, pognieść w misce wraz z cukrem, dodać do wywaru ze skórek, gotować 1—2 min, przecedzić, dobrze ochłodzić. Rozlać do szklanek, do każdej włożyć po plasterku cytryny lub pomarańczy. Cytronadę można przechowywać (w szklanym naczyniu) w chłodnym miejscu kilka dni.

MLEKO CYTRYNOWE

Na 4 osoby

3 szklanki mleka, 1 szklanka cytrynowego syropu, kawałek skórki cytrynowej.

Zagotować mleko razem ze skórką cytrynową, zestawić z ognia, przecedzić, dodać cytrynowy syrop, zamieszać. Podawać ciepłe. Podobnie można przyrządzić mleko pomarańczowe z syropem pomarańczowym.

KOKTAJL POMARAŃCZOWY

Na 4 osoby

3/4 l mleka kwaśnego lub kwaśnej śmietany, 2 pomarańcze, 2 łyżki cukru.

Pomarańcze przekroić na połówki, wycisnąć sok do dzbanka i łyżeczką wydrążyć miąższ. Wlać mleko, dodać cukier, wszystko razem dobrze rozkłócić drewnianą rogalką lub gorącym mikserem. Zaraz rozlać do szklanek. Koktajl ten jest bardzo orzeźwiający.

KAWA „MARMURKOWA"

Na 4 osoby

50 g zmielonej ziarnistej kawy, 8 łyżeczek cukru, szklanka słodkiej śmietany, 1 l wrzątku.

Zaparzyć kawę w dzbanku lub termosię zalewając ją wrzątkiem; przykryć szczelnie. Po ok. 10 min przelać kawę do szklanek. Ostrożnie wlewać śmietanę po ściankach szklanki. Już nie mieszać, aby uzyskać efekt „marmurku".

KAWA Z ŻÓŁTKIEM

Na 4 osoby

4 pełne łyżeczki koncentratu kawy, 2 żółtka, 4 łyżeczki cukru, 3/4 l wrzątku.

Utrzeć w garnuszku „kogel-mogel" z żółtek, cukru i kawy. Zalać wrzątkiem, zamieszać, rozlać do filiżanek. Już nie słodzić.

NAPOJE ALKOHOLIZOWANE

NAPÓJ Z POMARAŃCZ I WINA

Dla 6—8 osób

4 duże pomarańcze, 250 g cukru, 1 l białego wytrawnego wina, 1 l wody.

Może się zdarzyć, że znajdziecie się na campingu w kraju, „gdzie cytryny kwitną" i pomarańcze dojrzewają na drzewach, a wino pija się z wodą. Wówczas możecie się popisać tym orzeźwiającym napojem przy jakiejś okazji, np. z powodu przybycia zaproszonych gości.

Dwie pomarańcze przekroić na połówki i do szklanego naczynia wycisnąć z nich sok. Dodać cukier, odstawić na chwilę. Do głębokiego naczynia wlać ochłodzone wino i wodę w proporcji pół na pół (doskonale nadaje się do tego woda mineralna), dodać sok z pomarańcz, dobrze wymieszać, aby cukier się rozpuścił. Wynieść na chwilę do chłodnego miejsca lub wstawić naczynie do zimnej wody. Rozlać napój do szklanek, włożyć do każdej po plasterku obranej ze skórki pomarańczy.

„ZIMNA KACZKA"

Na 10—12 osób

2 flaszki białego wytrawnego wina,

skórka z jednej cytryny, 1 flaszka toniku.

Do dużego szklanego dzbanka wlać dobrze ochłodzone wino. Obrać w „spiralkę", możliwie najcieniej skórkę z cytryny, włożyć do dzbanka z winem, niech postoi chwilę w chłodzie. Przed podaniem skórkę cytrynową wyjąć, wlać tonik. Podawać napój w małych szklaneczkach; jeśli ich brzegi zwilży się winem, a potem zanurzy w cukrze „krysztale", będą wyglądać jak oszronione.

KRUSZON TRUSKAWKOWY

Na 6—8 osób

1/2 kg truskawek, 2 łyżki cukru, 1 flaszka białego wytrawnego wina, 1 flaszka toniku lub wody mineralnej.

Truskawki oczyścić z szypułek, wypłukać, większe przekroić na pół, włożyć do szklanego dzbanka, posypać cukrem, wlać trochę wina, odstawić na godzinę w chłodne miejsce — wraz z resztą wina we flaszce. Na krótko przed podaniem do dzbanka z owocami wlać wodę mineralną (również ochłodzoną) lub tonik i resztę wina. Podawać w małych szklaneczkach.

KRUSZON Z MELONA CUKROWEGO I KAWONA

Na 10—12 osób

1 melon cukrowy, 1 średniej wielkości kawon, 2—3 pomarańcze lub cytryny, 2 łyżki cukru, 2 butelki białego wytrawnego wina, 4 flaszki wody mineralnej.

Melona i kawona przekroić wzdłuż na kilka części. Oczyścić z pestek, wyciąć nożem miąższ i pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do dużego szklanego dzbanka, przekładać na przemian — melon — kawon — plasterki obranej ze skórki pomarańczy lub cytryny, przesypując warstwy cukrem. Wszystko razem zalać dwiema butelkami białego wytrawnego wina, przykryć, odstawić na godzinę do chłodnego miejsca. Przed podaniem wlać mocno oziębioną wodę mineralną. Podawać w szklaneczkach; doskonały napój na upalny wieczór.

SZPRYCER Z WINA

Na 4 osoby

1 flaszka czerwonego lub białego wytrawnego wina (0,7 l), 3 flaszki wody mineralnej lub sodowej.

Ochłodzone wino wymieszać w proporcji jeden do trzech z zimną wodą mineralną lub sodową. Rozlać do małych szklaneczek.

NAPÓJ Z TRUSKAWEK I WINA

Na 6 osób

500 g dojrzałych truskawek, 5 szklanek wody, 1 szklanka czerwonego wina, 400 g cukru.

Truskawki umyć i odsączyć. Zagotować wodę z cukrem, zdjąć garnek z ognia i do wrzątku wrzucić truskawki. Przykryć i pozostawić na godzinę do naciągnięcia; następnie przecedzić przez gęste sitko, dolać wino, ochłodzić. Przed podaniem rozlać aromatyczny, pachnący jagodami napój do szklaneczek.

SMACZNEGO!

SPIS TREŚCI

Cena 60.-zł



Wydawnictwo PTTK „Kraj"
Warszawa–Kraków

ISBN 83-00-00377-0